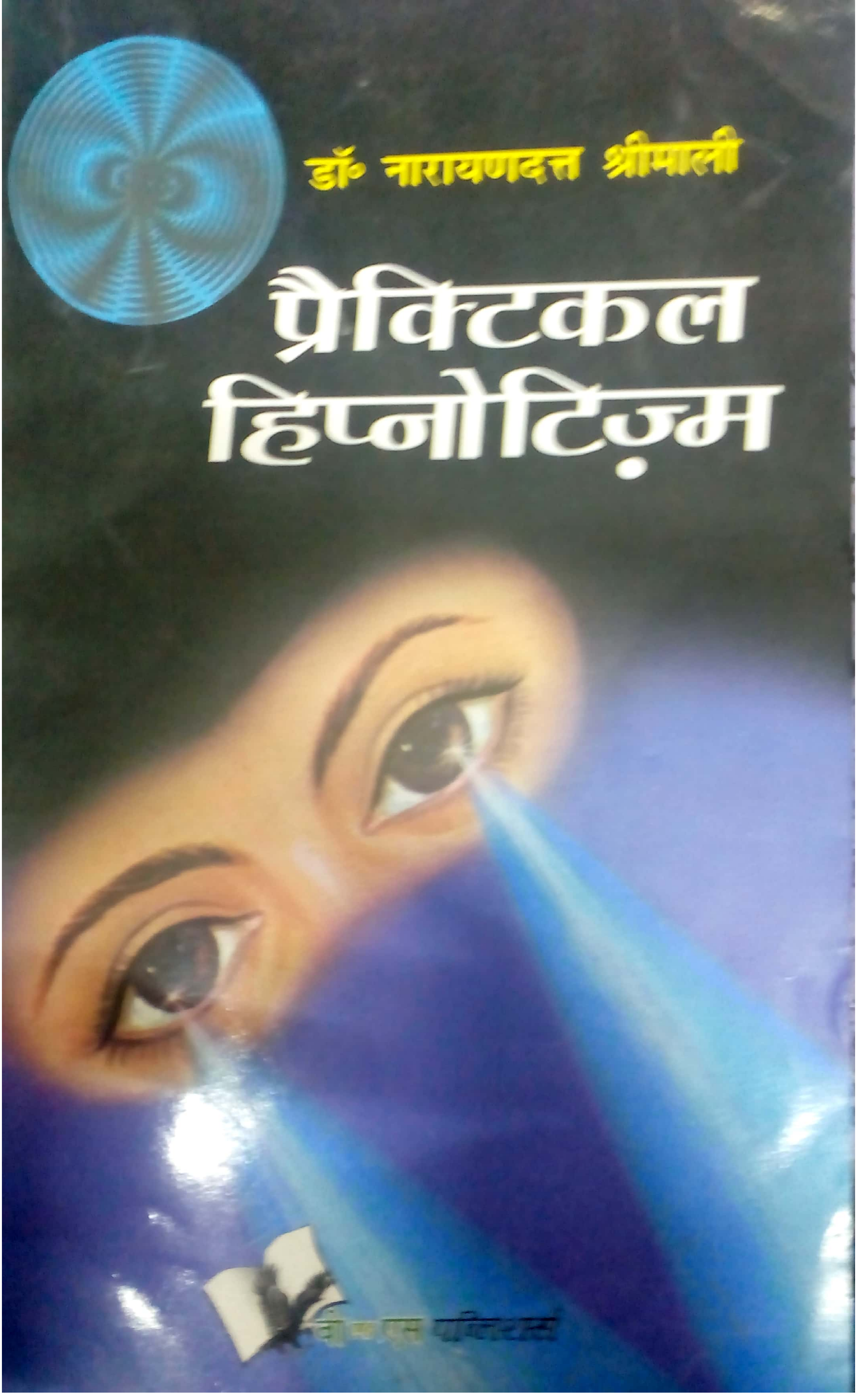


Scanned by CamScanner

5. त्राटक

भारत में हठयोग प्रसिद्ध और प्रामाणिक रहा है। हठयोग प्रदीपिका में त्राटक को योग के छः कर्मों में से एक कर्म कहा गया है। जीवन में पूर्ण सफलता और सिद्धि प्राप्त करने के लिए शरीर शुद्धि आवश्यक है, परंतु प्राणायाम के माध्यम से यह शरीर शुद्धि विलंब से होती है। अतः इस शरीर शुद्धि के लिए हठयोग में प्रचलित षट्कर्मों का उपयोग किया जाता है।

षट्कर्म निम्न प्रकार से हैं :

1. **वस्ति**—गुदा द्वारा पानी ऊपर चढ़ाकर पेट तथा अंतड़ियों को साफ करने की क्रिया वस्ति कही जाती है।

2. **धौति**—पंद्रह हाथ लंबे तथा चार अंगुल चौड़े महीन मलमल के सफेद वस्त्र को भिगोकर उसे मुंह के द्वारा निगल कर कफ साफ करने की क्रिया को धौति कहते हैं।

3. **नौलि**—पद्मासन लगाकर रेचक-कुंभक प्राणायाम करके मनोबल द्वारा नाभि को घुमाने की क्रिया का नाम 'नौलि' है।

4. **नेति**—नासिका छिद्र से पानी खींचकर उसे पुनः नाक और मुंह के द्वारा निकाल देने की क्रिया को नेति कहते हैं। इसी प्रकार सूत की मोटी रस्सी को नाक से डालकर मुंह के द्वारा निकाल कर बीच में जितना भी कफ होता है, उसको साफ करने की क्रिया भी नेति कहलाती है।

5. **कपालभाति**—रेचक, पूरक, कुंभक, प्राणायाम सफलतापूर्वक करने की क्रिया को कपालभाति कहा जाता है।

6. **त्राटक**—किसी भी बिंदु या दीपक की लौ पर टकटकी लगाकर बिना पलक झपकाए दृष्टि शक्ति को बढ़ाने की क्रिया त्राटक कहलाती है।

ऊपर जो षट्कर्म लिखे हैं, इसमें त्राटक का महत्त्व सर्वोपरि है, क्योंकि इससे दृष्टि स्थिर होती है तथा साथ-ही-साथ मस्तिष्क विचारशून्य बनता है। नेत्र बंद होने पर तुरंत ध्यान लग जाता है और जीवन में पूर्णता प्राप्त होती है।

Scanned by CamScanner

सही रूप में देखा जाए तो सम्मोहन की प्रारंभिक क्रिया त्राटक ही है, क्योंकि सम्मोहन में सफलता प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि आंखों में चुंबकीय शक्ति बढ़े और वह चुंबकीय शक्ति नेत्रों के माध्यम से सामने वाले व्यक्ति पर प्रभाव डाले। इस चुंबकीय शक्ति को बढ़ाने का आधार त्राटक ही होता है। त्राटक का अभ्यास हो जाने पर ध्यान साधना क्रिया में सफलता मिलती है और इससे दूसरों के मन की बात जानी जा सकती है। अत्यंत दूर की घटनाओं को प्रत्यक्षतः देख सकते हैं और दृष्टि प्रहार से हिंसक पशुओं को वश में कर सकते हैं। त्राटक का अभ्यास बढ़ जाने पर इसके माध्यम से दीपक को बुझा सकते हैं या इसे पुनः जला सकते हैं। यही नहीं, अपितु टेबल पर पड़ी भौतिक वस्तु को इस अभ्यास से अपने स्थान से हटा भी सकते हैं।

त्राटक से नेत्र के रोगों का नाश होता है, आलस्य दूर होता है, साथ-ही-साथ इससे मस्तिष्क की ऊष्णता कम होती है, जिसकी वजह से ध्यान साधना में सफलता प्राप्त होती है।

त्राटक के भेद

त्राटक के मुख्यतः तीन भेद हैं :

1. **निकट त्राटक**—त्राटक के लिए सुखासन में बैठकर नेत्रों को बाएं-दाएं ऊपर-नीचे चला कर आंखों का व्यायाम कर लेना चाहिए। इससे आंखों की नसें दृढ़ होती हैं और त्राटक में सुविधा होती है। त्राटक के लिए प्रातः चार बजे से सूर्योदय तक का समय ज्यादा उपयुक्त कहा गया है।

निकट त्राटक के लिए सुखासन में बैठकर अपने सामने स्फटिक का शिवलिंग या सफेद पत्थर का गोल टुकड़ा दो फुट की दूरी पर रख उस पर टकटकी लगाकर देखने का अभ्यास करना चाहिए। जब तक आंखों में आंसू न आ जाएं, तब तक दृष्टि निरंतर जमाए रखनी चाहिए। इसमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि पलक झपकने न पाए, आंसू निकल आने पर आंखें बंद कर लेनी चाहिए और कुछ समय आंखों को विश्राम देने के बाद पुनः अभ्यास करना चाहिए।

धीरे-धीरे इस प्रकार का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। प्रथम दिन जितने समय तक अभ्यास किया हो, दूसरे दिन कुछ ज्यादा समय तक अभ्यास करने का प्रयत्न करना चाहिए। जब उस मूर्ति पर दृष्टि स्थिर हो जाए, तब उसके बाद मोमबत्ती की लौ पर दृष्टि डालने का अभ्यास करना चाहिए। जब दीपक की लौ पर भी दृष्टि जम जाए और पलक न झपके, तब अपनी नाक की नोक पर दृष्टि जमाकर अभ्यास करना चाहिए।

Scanned by CamScanner

नाक की नोक पर दृष्टि जमाने का अभ्यास कुछ कठिन अवश्य होता है, परंतु इससे तुरंत लाभ होता है। जब नाक की नोक पर दृष्टि जमाने का अभ्यास हो जाए तो साधक को चाहिए कि वह दोनों भौंहों के मध्य भाग पर दृष्टि जमाने का अभ्यास करे। ऐसा अभ्यास करने पर सिर में दर्द होने लगता है और पलकों में चंचलता का अनुभव होने लगता है। अतः साधक को चाहिए कि इस प्रकार का अभ्यास धीरे-धीरे और सावधानी के साथ करके अभ्यास के समय को बढ़ाए। यह कार्य एक-दो दिन में या एक-दो महीने में संपन्न नहीं होगा, अपितु एक वर्ष के अभ्यास के बाद ही भौंहों के मध्य में दृष्टि जम सकेगी। कुछ साधकों को इससे कम समय में भी सफलता मिल जाती है। इसे त्रिकुटि अभ्यास भी कहा जाता है। इस प्रकार का अभ्यास जब बत्तीस मिनट का हो जाता है तो उस साधक को दिव्य दृष्टि प्राप्त हो जाती है। ऐसा साधक भूतकाल की घटनाओं को बहुत आसानी से देख पाता है और उसके लिए भविष्य भी छिपा हुआ नहीं रहता। वह दूसरों के मन की बात को तुरंत जान सकता है और अत्यंत दूर होने वाली घटनाओं को भी आसानी से देख पाता है। इस प्रकार का अभ्यास होने पर उसे ध्यान साधना में भी पूर्ण सफलता प्राप्त हो जाती है।

2. **दूर त्राटक**–जब निकट त्राटक का अभ्यास हो जाए तब साधक को चाहिए कि वह किसी पहाड़ की चोटी या पेड़ की फुनगी पर दृष्टि जमाने का अभ्यास करे। मंदिर के गुंबद आदि पर भी अभ्यास किया जा सकता है। जब इस प्रकार का अभ्यास पूर्ण हो जाए तब साधक को चंद्रमा पर दृष्टि जमाने का अभ्यास करना चाहिए। इसके बाद उसे किसी विशेष तारे पर अभ्यास करना चाहिए और अंत में सूर्य पर दृष्टि जमाने का अभ्यास करना चाहिए।

पहले-पहले सूर्य पर दृष्टि जमाने से काफी कष्ट होता है, अतः साधक को चाहिए कि वह पहले पानी में सूर्य के पड़ते हुए प्रतिबिंब पर, उसके बाद दर्पण पर सूर्य के पड़ते हुए प्रतिबिंब पर और उसके बाद सीधे सूर्य पर दृष्टि जमाने का अभ्यास करे। जब सूर्य पर दृष्टि जमाने का अभ्यास बत्तीस मिनट से ऊपर का हो जाता है, तब उस साधक को दिव्य दृष्टि प्राप्त हो जाती है।

3. **अंतर त्राटक**–ऊपर जो दोनों त्राटक हैं वे बाह्य पदार्थों पर त्राटक हैं। अंतर त्राटक में साधक को आंखें बंद करके मनोबल के द्वारा त्राटक करना पड़ता है।

इसके लिए साधक को आंखें बंद करके भौंहों के बीच अपनी दृष्टि को स्थिर करना चाहिए। प्रारंभ में काफी परेशानी अनुभव होगी, परंतु उसके बाद साधक को भौंहों के मध्य में आंखें बंद करने पर तीन, पांच या सात बिंदु दिखाई देंगे जो कि सफेद नीले या पीले रंग के हो सकते हैं। कुछ समय बाद ये बिंदु नहीं दिखाई देंगे

Scanned by CamScanner

और ज्योति से दीपित नेत्र दिखाई देगा, परंतु प्रारंभ में यह नेत्र हिलता हुआ या थरथराता हुआ दिखाई देगा और इस प्रकाश में सूर्य, चंद्र, तारे आदि भी दिखाई देंगे। इसके बाद साधक एक विशेष नीलिमायुक्त आकाश के मध्य तीसरा नेत्र देखेगा और तत्पश्चात् उसे त्रिकोण और उसके मध्य में बिंदु दिखाई देगा। कुछ समय बाद यह बिंदु भी दिखाई देना बंद हो जाएगा। यही अवस्था साधक की पूर्ण अवस्था है।

त्राटक में सावधानियां

जो व्यक्ति त्राटक का अभ्यास करे, उसको चाहिए कि वह हर प्रकार के नशे से दूर रहे और शराब, सिगरेट, तंबाकू आदि का उपयोग भूल कर भी न करे।

जिसको सुजाक रोग, हृदय रोग, टी.बी., कुष्ठ हो, उसको त्राटक का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इसी प्रकार जिसकी आंखें कमजोर हों, उसको भी त्राटक का अभ्यास करना उचित नहीं है।

त्राटक का अभ्यास करने वाला व्यक्ति सदाचारी होना चाहिए। उसे क्रोध, काम आदि से दूर रहना चाहिए। उस व्यक्ति को न तो ज्यादा भोजन करना चाहिए और न ज्यादा भूखा रहना चाहिए। हलका भोजन उसके लिए अच्छा रहता है। चिंता, द्वेष, ईर्ष्या आदि से उसे दूर रहना चाहिए तथा नित्य पद्मासन में बैठने का अभ्यास करना चाहिए।

त्राटक का अभ्यास प्रातःकाल के समय किया जाए तो ज्यादा उचित रहता है। उस समय का वातावरण पूर्णतः शांत होता है। कमरे में न तो ज्यादा रोशनी होनी चाहिए और न ही बहुत कम प्रकाश होना चाहिए। प्रातःकालीन शौच क्रिया आदि से निवृत्त हो स्नान करने के बाद ही त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। त्राटक का अभ्यास करते समय ढीले-ढाले वस्त्र पहने होने चाहिए। जिन साधकों की आंखें कमजोर हों, उन्हें सूर्य त्राटक नहीं करना चाहिए। त्राटक करते समय जब आंखों में पानी भर जाए तो अभ्यास रोक देना चाहिए और काफी समय विश्राम करने के बाद ही पुनः अभ्यास करना चाहिए।

जब साधक को त्राटक का अभ्यास हो जाए, तब जिस माध्यम पर अभ्यास करना है उसकी आंखों में आंखें डाल उसकी आंखों पर या उसकी भौंहों के मध्य भाग पर त्राटक करना चाहिए। ऐसा करने से सामने वाला व्यक्ति तुरंत सम्मोहित अवस्था में आ जाता है।

त्राटक के द्वारा किसी भी व्यक्ति को निद्रा अवस्था में लाया जा सकता है, भावना देकर उसके किसी भी अंग को मूर्छित किया जा सकता है तथा उसे अपनी ओर आकर्षित किया जा सकता है। त्राटक का अभ्यास होने पर और विशेषकर अंतर

Scanned by CamScanner

त्राटक का अभ्यास होने पर सम्मोहनकर्ता दूर विदेश में बैठे व्यक्ति पर भी त्राटक कर उसे सम्मोहित कर सकता है।

जब तक साधक को त्राटक का सही ज्ञान नहीं होगा, तब तक वह पूर्ण सफलता प्राप्त नहीं कर पाएगा। मुख्यतः नौ प्रकार के त्राटक होते हैं और इन सभी में सफलता प्राप्त करना ही पूर्णता प्राप्त करना होता है।

1. **मूर्ति त्राटक**—किसी तीन-चार इंच लंबी मूर्ति को सामने रखकर उसकी आंखों पर त्राटक का अभ्यास किया जाता है। यदि मूर्ति न हो तो कोई चित्र ले लेना चाहिए, पर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि चित्र रंगीन न हो। इस प्रकार के चित्र की आंखों पर भी त्राटक का अभ्यास किया जा सकता है।

जब मूर्ति त्राटक का अभ्यास किया जाए तब साधक को चाहिए कि वह उस मूर्ति की आंखों में टकटकी लगाकर तब तक देखता रहे जब तक कि उसकी आंखों में पानी न आ जाए। आंखों में पानी आने के बाद कुछ समय विश्राम कर लेना चाहिए और इसके बाद साधक को चाहिए कि वह आंखें बंद करके उस मूर्ति को अपने ध्यान में लाकर उस पर त्राटक करे। इस प्रकार का अभ्यास या इस प्रकार से मूर्ति को अपनी आंखों के सामने लाने का अभ्यास 20 या 25 बार नित्य करना चाहिए। कुछ दिनों के अभ्यास के बाद साधक तुरंत इस प्रकार की मूर्ति को ध्यान में ला सकेगा और उस पर सफलतापूर्वक त्राटक कर सकेगा। प्रारंभ में यह मूर्ति एक मिनट तक आंखों के सामने रुकेगी, परंतु बाद में काफी समय तक वह मूर्ति आंखों के सामने रह सकेगी।

इस प्रकार की साधना आगे काफी लाभदायक होती है। आंख बंद करके मूर्ति को सामने देखकर उस पर त्राटक करने से तीसरा नेत्र खुलने की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है। यह साधना पूर्णतः प्रभावशाली है और इससे वह ग्रंथि जो कि तीसरे नेत्र से संबंधित है, पुष्ट होती है। धीरे-धीरे तीसरा नेत्र खुलने की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है।

तिब्बत में सिर में छेद करके तीसरा नेत्र खोला जाता है, परंतु यह भारतीय पद्धति उससे ज्यादा अनुकूल तथा प्रभावशाली है।

प्रारंभ में ऐसा अभ्यास करने पर कई तरह के दृश्य दिखाई देंगे, परंतु बाद में ये दृश्य स्थिर होंगे और धीरे-धीरे हम अपनी इच्छा से जो दृश्य देखना चाहेंगे, उन दृश्यों को देख सकेंगे। साधक को चाहिए कि वह मूर्ति के अलावा अन्य देखी हुई वस्तु को भी अपने ध्यान में लाने की चेष्टा करे, साथ-ही-साथ वह वस्तु आंखें बंद करने पर भी आंखों के सामने टिकी रहे, इसका अभ्यास करें। उदाहरण के लिए, हम आंखें बंद करके अपने घर के किसी बच्चे को आंखों के सामने लाने का अभ्यास

Scanned by CamScanner

कर सकते हैं, इसी प्रकार किसी चित्र, घड़ी या अन्य ऐसा कोई भी पदार्थ अपनी आंखों के सामने लाकर उसे स्थिर रखने का अभ्यास किया जा सकता है।

2. **रक्तिम वस्त्र त्राटक**–छः इंच लंबा तथा छः इंच चौड़ा लाल रंग का रेशमी वस्त्र लेकर उसे सफेद रंग के वस्त्र के बीचों-बीच टांक दीजिए और उस सफेद वस्त्र को सामने दीवार पर या मोटे तकिए पर लटका दीजिए, फिर उस लाल रंग के वस्त्र के बीच में एक सफेद बिंदु लगा दीजिए, अब इस सफेद बिंदु पर टकटकी लगाकर देखने का अभ्यास कीजिए।

अभ्यास करते समय मन को पूर्णतः शांत रखने का प्रयत्न करें। धीरे-धीरे आप देखेंगे कि वह लाल वस्त्र नीले रंग का दिखाई दे रहा है। सफेद बिंदु चमकने लगता है और जब ध्यान पूर्ण एकाग्र हो जाएगा तो वह सफेद बिंदु बहुत अधिक प्रकाशयुक्त बन जाएगा।

इस प्रकार का अभ्यास लाल वस्त्र पर ज्वार के दाने को रखकर भी किया जाता है। कई बार इस अभ्यास के दौरान वह सफेद बिंदु कभी लुप्त हो जाएगा तो कभी वह सफेद बिंदु बहुत अधिक चमकीला दिखाई देगा।

जब अभ्यास करते समय आंखें थक जाएं या आंखों में पानी आने लगे तब अभ्यास बंद कर देना चाहिए, पर इस प्रकार के अभ्यास का समय धीरे-धीरे बढ़ाते रहना चाहिए। जब लाल वस्त्र नीले रंग का दिखाई देने लगे तब सफलता समझनी चाहिए, क्योंकि यह नीला रंग ही साधक के आत्मप्रकाश का प्रतिबिंब है।

जब इस प्रकार का अभ्यास होता है तो उसके अंतर्मन और बाह्य मन का परस्पर संबंध जुड़ता है, परिणामस्वरूप मन में कई प्रकार के दिव्य विचार आने लगते हैं। आंखें बंद करने पर भी विशिष्ट साधु, योगी, नदी, पर्वत आदि के दृश्य दिखाई देते हैं। मन एकाग्र होने से स्मरण-शक्ति बढ़ती है और व्यर्थ का तनाव समाप्त हो जाता है। साधना करते समय, समय की दूरी घट जाती है अर्थात् जब साधक एक घंटे अभ्यास करता है तो उसे ऐसा लगता है जैसे अभी तक तो मात्र दस मिनट ही बीते हैं।

इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि दिन में आठ-दस बार से ज्यादा अभ्यास नहीं करना चाहिए, क्योंकि ज्यादा अभ्यास करने से आंखों पर अतिरिक्त भार पड़ता है, जो कि उचित नहीं है।

3. **बिंदु त्राटक**–एक बड़े ड्रॉइंग पेपर के मध्य में काला बिंदु लगा दीजिए। इस ड्रॉइंग पेपर को सामने दीवार पर टांग दीजिए। उसके सामने लगभग दो या तीन फुट की दूरी पर आप बैठ जाइए और अपनी आंखों को उस काले बिंदु पर जमाकर अभ्यास करना चाहिए।

Scanned by CamScanner

कुछ समय बाद साधक को वह बिंदु बिल्कुल दिखाई नहीं देगा, अपितु उसकी जगह जगमगाता प्रकाश दिखाई देगा। जब ऐसा दिखाई देने लगे तब आप समझिए कि आप सही रास्ते पर आगे बढ़ रहे हैं।

इसके बाद उस काले बिंदु के चारों ओर गोल काली रेखा बना दीजिए और फिर काले बिंदु पर अभ्यास कीजिए। धीरे-धीरे साधक देखेगा कि वह काला बिंदु और उसके चारों तरफ की काली रेखा लुप्त हो गई है और उसकी जगह चमकीली रेखाएं दिखाई दे रही हैं, यह सफलता का चिह्न है।

इसके बाद उस काले बिंदु के चारों ओर क्रमशः सात गोल रेखाएं खींचिए, जिसके मध्य में वह काला बिंदु हो।

इसके बाद पुनः उस काले बिंदु पर अभ्यास कीजिए। साधक धीरे-धीरे अनुभव करेगा कि उसे काला बिंदु व एक-दो परिधि दिखाई नहीं दे रही हैं, परंतु जब वह अभ्यास बराबर करता रहेगा तो कुछ समय बाद उसको वे सातों वर्तुल दिखाई देने बंद हो जाएंगे। इसे तुरीयावस्था कहते हैं। यह एक आनंददायक अवस्था होती है, क्योंकि वे सातों रेखाएं तभी दिखाई देनी बंद होंगी जबकि आपका आत्मप्रकाश बढ़ जाएगा। यह आत्मप्रकाश ही उस कागज पर इतनी तीव्रता से पड़ता है कि वह काला बिंदु दिखाई देना बंद हो जाता है और साथ-ही-साथ उसके चारों तरफ जो काली परिधियां हैं, वे भी दिखाई नहीं देतीं। उसके स्थान पर जो तेज और सुनहरा प्रकाश दिखाई देता है, वह और कुछ नहीं, आपका स्वयं का आत्मप्रकाश ही है जो कि कागज पर पड़कर आपकी आंखों के भीतर जाता है। वास्तव में ही यह श्रेष्ठ सफलता कही जाती है।

साधक को इस अभ्यास को नियमित रूप से करना चाहिए। अभ्यास समाप्त होने पर ठंडे पानी से अपनी आंखों को बार-बार धोना चाहिए, जिससे कि आंखों को राहत मिल सके। यह अभ्यास तेज प्रकाश में नहीं किया जाना चाहिए, अतः इसके लिए सूर्योदय से पूर्व का समय ज्यादा उपयुक्त रहता है। यदि दिन में अभ्यास करना हो तो कमरे की खिड़कियां और दरवाजे बंद कर देने चाहिए।

इस प्रकार का अभ्यास हो जाने के बाद साधक को आगे बढ़ना चाहिए। अब उसे कागज के सफेद बोर्ड पर या ड्रॉइंग शीट पर उसके मध्य में एक इंच लंबा-चौड़ा या मिर्च के आकार का लंबा-चौड़ा काला बिंदु बनाना चाहिए और उसे सामने दीवार पर टांग लेना चाहिए। उस बिंदु पर त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। धीरे-धीरे साधक को यह बड़ा बिंदु छोटा दिखाई देने लगेगा और एक समय ऐसा भी आ सकता है जब यह बिंदु दिखाई देना ही बंद हो जाए, पर कुछ क्षण तक बिंदु अदृश्य हो जाएगा और बाद में वह पुनः बढ़ता हुआ मूल अवस्था तक दिखाई देगा। यह

Scanned by CamScanner

घटने-बढ़ने की क्रिया अनुकूल है, क्योंकि जब बिंदु घट रहा होता है तब आपका बाह्य मन सुप्त होने लगता है और अंतर्मन ज्यादा-से-ज्यादा विकसित होने लगता है। इसी प्रकार जब पुनः वह बिंदु बढ़ता हुआ दिखाई देता है तो इसका तात्पर्य यह हुआ कि आपका बाह्य मन पुनः जाग्रत हो रहा है और अपनी मूल अवस्था में आ रहा है।

पीछे वर्णित विवरण के अनुसार अंतर्मन जब पूरी तरह से जाग्रत हो जाता है और बाह्य मन सुप्त हो जाता है तो साधक सहजावस्था में आ जाता है। उस समय वह वहां बैठे-बैठे अत्यंत दूर के दृश्य को भी उसी प्रकार देख पाता है जिस प्रकार से हम अपनी टेबल पर पड़ी किसी वस्तु को देखते हैं।

एक बार मैं इसी प्रकार अभ्यास कर रहा था कि मुझे बाहरी सीढ़ियों पर किसी की पदचाप सुनाई दी। उस समय मैं उस बिंदु को अत्यंत घटता देख रहा था। इसका तात्पर्य यह था कि मेरा बाह्य मन लगभग सुप्तावस्था में चला गया था और ऊपरी मन ज्यादा-से-ज्यादा जाग्रत हो गया था। ज्योंही मैंने वह पदचाप सुनी तो ऐसा लगा जैसे कानपुर कॉलेज के एक प्रोफेसर आ रहे हैं और उनका नाम अमुक है। इसके साथ-ही-साथ मुझे यह भी अनुभव हुआ कि वे एक कागज ला रहे हैं, जिस पर कुछ विशेष घटनाएं लिखी हैं। उस समय मेरे मन ने वे घटनाएं भी अनुभव कर ली थीं।

ज्योंही वह सर्वथा अपरिचित व्यक्ति कमरे में आया तो मैंने कहा कि आप कानपुर कॉलेज के प्रोफेसर हैं और आपका नाम अमुक है। इसके साथ-ही-साथ आप मेरे परिचित का एक पत्र भी लाए हैं जो कि आपकी जेब में है और उस पर पांच प्रश्न लिखे हुए हैं जो कि इस प्रकार हैं।

पाठकों को ये पंक्तियां पढ़ते समय आश्चर्य हो सकता है, परंतु उस समय आंखें बंद करने पर भी मुझे प्रोफेसर का चेहरा, उसका पद, उसका कॉलेज व उसकी जेब में रखा हुआ पत्र व उस पर लिखा हुआ विवरण साफ-साफ दिखाई दे रहा था और उस समय मैंने वही कहा था जो कि मैं देख रहा था।

इस प्रकार का अनुभव प्रत्येक साधक को हो सकता है, क्योंकि उस समय साधक का अंतर्मन पूरी तरह से विकसित हो जाता है और वह सहजावस्था में होने के कारण पूरे विश्व में खुशबू की तरह फैल जाता है, फलस्वरूप वह सभी दृश्य हू-बहू देखने में समर्थ हो जाता है। उस समय मानस पर प्रोफेसर होता है तो उस प्रोफेसर के बारे में सारी घटनाएं ज्यों-की-त्यों दिखाई देने लग जाती हैं। ऐसी स्थिति में यदि प्रोफेसर के बीते हुए जीवन पर विचार करें तो उसका भूतकाल चलचित्र की तरह आंखों के सामने साकार हो जाता है और यदि उसके भविष्य को देखना चाहें तो भविष्य की प्रत्येक घटना इसी प्रकार से आंखों के सामने साकार हो जाती है।

Scanned by CamScanner

कागज पर मिर्च के आकार का बिंदु जो न्यून होता है या पुनः विकसित होता है, यह सफलता का चिह्न है। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि हमारा अंतर्मन विकसित होकर वह दृश्य देख पाता है जो कि सामान्य अवस्था में देखना संभव नहीं है। इसी प्रकार कुछ समय बाद जब उस आकार को पुनः उसी अवस्था में देख लेते हैं, इसका तात्पर्य यह हुआ कि हमारा अंतर्मन पुनः सुप्त हो रहा है और बाह्य मन विकसित हो रहा है जिससे कि हम पुनः उस आकार को उसी प्रकार से देख रहे हैं।

4. प्रतिबिंब त्राटक—यह त्राटक दर्पण के माध्यम से होता है। कमरे में आठ इंच लंबा तथा छः इंच चौड़ा एक दर्पण लेकर दीवार पर लगा देना चाहिए और उससे तीन फुट की दूरी पर आसन पर बैठ जाना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कमरे में जरूरत से ज्यादा प्रकाश न हो। जब आप दर्पण में देखेंगे तो आपको अपना चेहरा उस दर्पण में दिखाई देगा। आप अपने प्रतिबिंब के भौंहों के बीच दृष्टि को स्थिर कीजिए। धीरे-धीरे आपको वह प्रतिबिंब दिखाई देना बंद हो जाएगा और केवल मात्र दर्पण ही दिखाई देगा। इस समय बहुत ही धीमी गति से सांस लीजिए। सांस की गति जितनी ही कम होगी, वह प्रतिबिंब उतना ही जल्दी अदृश्य हो सकेगा। कुछ समय बाद वह प्रतिबिंब पुनः दिखाई देगा और यदि आप इसी प्रकार से दृष्टि स्थिर रखेंगे तो वह प्रतिबिंब कुछ समय बाद पुनः लोप हो जाएगा।

आपको लगभग एक महीने तक इसी प्रकार से अपना अभ्यास करना चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि त्राटक करते समय किसी प्रकार के मंत्रजाप या अन्य जाप की आवश्यकता नहीं है। जब कुछ समय इसी प्रकार प्रतिबिंब त्राटक करेंगे तब आपको उस दर्पण में कई नवीन दृश्य दिखाई देंगे। यदि इस प्रकार के दृश्य दिखाई दें तो आप समझें कि आपकी साधना ठीक रास्ते पर चल रही है। इसका कारण यह है कि हमारे मन में जो भी इच्छाएं या दृश्य दबे हुए हैं, वे दृश्य या इच्छाएं इस समय त्राटक के माध्यम से दिखाई देती हैं। कई बार ऐसे दृश्य भी दिखाई दे जाते हैं, जिन दृश्यों को हमने अपने जीवन में कभी नहीं देखा हो, परंतु हमारे अंतर्मन ने वे दृश्य अवश्य ही देखे होंगे, इसीलिए इस प्रकार के अपरिचित दृश्य दिखाई दे जाते हैं।

इसी प्रकार कुछ समय तक अभ्यास करने के बाद इस प्रकार के दृश्य भी दिखाई देने बंद हो जाएंगे और जाग्रत मन लुप्त होकर सर्वत्र स्वयं ही व्यापक हो जाएगा। ऐसी स्थिति में जहां पर और जो कुछ भी दिखेगा वह स्वयं उसका ही प्रतिबिंब होगा। यह अवस्था साधक की भाषा में तुरीयावस्था कहलाती है।

जिस दर्पण को आप इस साधना के लिए प्रयोग में लें, उस दर्पण को अन्य कार्यों के लिए प्रयोग न करें। जब साधना समाप्त हो जाए तो इस दर्पण को किसी महीन मलमल के वस्त्र में लपेट कर एक तरफ रख देना चाहिए।

Scanned by CamScanner

यह साधना अत्यंत ही महत्त्वपूर्ण मानी गई है। इससे आंखों में एक विशेष प्रकार की चमक पैदा होती है और दृष्टि में एक तेज उभर आता है। इस तेज के फलस्वरूप व्यक्ति सुविधापूर्वक सम्मोहित हो जाता है। यही नहीं अपितु इससे पशु-पक्षी तक भी सम्मोहित हो जाते हैं। इस प्रकार का अभ्यास समाप्त होने के बाद आप किसी को भी उसकी आंख में आंख डालकर आज्ञा दीजिए, वह अवश्य ही आपका कार्य करने में गौरव अनुभव करेगा। यही नहीं अपितु आप नम्रतापूर्वक जो भी बात कहेंगे उसे भी वह स्वीकार करेगा। आप कुछ और परीक्षण भी करें। किसी क्रोधित व्यक्ति को आप उसकी नजर में नजर मिलाकर शांत रहने की बात कहें, वह अवश्य ही शांत हो जाएगा। इसी प्रकार क्रोधपूर्ण स्थिति में यदि कोई पशु हो तो उसकी आंख में आंख मिलाकर उसे शांत रहने को कहेंगे तो वह भी शांत हो जाएगा। जो व्यक्ति किसी की बात नहीं मानता, वह व्यक्ति भी सम्मोहनकर्ता की बात मान लेता है।

इस प्रकार का अभ्यास होने के बाद किसी जड़ पदार्थ पर भी यह सम्मोहन किया जा सकता है। उदाहरण के लिए यदि आप किसी रूमाल या अंगूठी को लेकर उस पर नजर डालकर एकटक देखते हुए यह भावना दें कि इस वस्तु के स्वामी को जो भी देखेगा वह वश में हो जाएगा, इसी प्रकार जो इस वस्तु को देखेगा वह भी सम्मोहित हो जाएगा।

एक बार मेरे पास मेरे एक परिचित बंधु आए और उन्होंने बताया कि मुझे कल सुबह अपने अधिकारी से मिलना है। मैं एक गलती कर चुका हूं और कल जब मैं अधिकारी से मिलूंगा तो वह निश्चय ही मुझे नौकरी से निकाल देगा, क्योंकि मैं अभी इस नौकरी में स्थाई नहीं हुआ हूं और जो मैंने गलती की है वह क्षमा करने योग्य नहीं है।

मैंने उसे शांत किया और कहा कि इस प्रकार घबराने की जरूरत नहीं है। मैंने उसके हाथ में पहनी हुई अंगूठी ली जो कि मामूली अंगूठी थी। उसे लेकर मैं एकांत कमरे में चला गया और उस पर एकटक दृष्टि डालता हुआ उसे यह भावना दी कि इस अंगूठी पर जो भी नजर डालेगा, वह इस अंगूठी के स्वामी के वश में हो जाएगा।

मैंने वह अंगूठी परिचित को दे दी और कहा कि इसे पहनकर अपने अधिकारी के सामने चले जाना और बातचीत करते समय एक या दो बार इस अंगूठी को अपनी उंगली में इस प्रकार घुमाना कि तुम्हारे अधिकारी की दृष्टि इस अंगूठी पर पड़ जाए। उसने दूसरे दिन ऐसा ही किया और वापस आकर बताया कि जाते ही अधिकारी आग-बबूला हो गया था और उसने यह निश्चय कर लिया था कि मुझे नौकरी से अलग कर दिया जाए, पर ज्योंही उसकी दृष्टि इस अंगूठी पर पड़ी तो वह शांत हो गया और उसके कहने का ढंग ही बदल गया। उसने मुझे मात्र चेतावनी देकर छोड़

Scanned by CamScanner

दिया। वास्तव में इस प्रकार से रूमाल या किसी अन्य पदार्थ पर भी सम्मोहन किया जा सकता है, जिसका लाभ उस पदार्थ के उपयोग करने वाले को होता है, परंतु उस पदार्थ पर जो भी सम्मोहन कार्य किया जाता है उसका प्रभाव तीन महीने तक रहता है, साथ-ही-साथ जब वह पदार्थ पानी के संपर्क में आ जाता है तो उस पर किया हुआ सम्मोहन व्यर्थ चला जाता है। उदाहरण के लिए, यदि किसी रूमाल पर सम्मोहन किया जाए तो उस रूमाल में सम्मोहन का प्रभाव तीन महीने तक रहता है पर यदि दूसरे या तीसरे दिन ही रूमाल को धो दिया जाए तो उस रूमाल पर जो सम्मोहन किया गया था वह स्वतः ही समाप्त हो जाता है।

इस प्रकार के त्राटक का प्रभाव पशु-पक्षियों पर भी पड़ता है। अपने बगीचे में मैं कई बार पेड़ की डाल पर बैठे तोते या किसी अन्य पक्षी की नजर में नजर मिलाकर यदि आज्ञा देता हूं कि 'नीचे चले आओ' तो वह पक्षी बिना डर-हिचकिचाहट के डाल से नीचे उतर आता है और मेरे हाथों से दाना चुगता है। इस प्रकार का प्रयोग मोर आदि कई पक्षियों पर भी किया गया है और ये सारे प्रयोग पूर्णतः सही और सफल रहे हैं। इसी प्रकार एक बार क्रोधित सांड की नजर में नजर मिलाकर उसे शांत रहने की आज्ञा देते ही वह पालतू बन गया था और एक ही क्षण में उसका क्रोध समाप्त हो गया था।

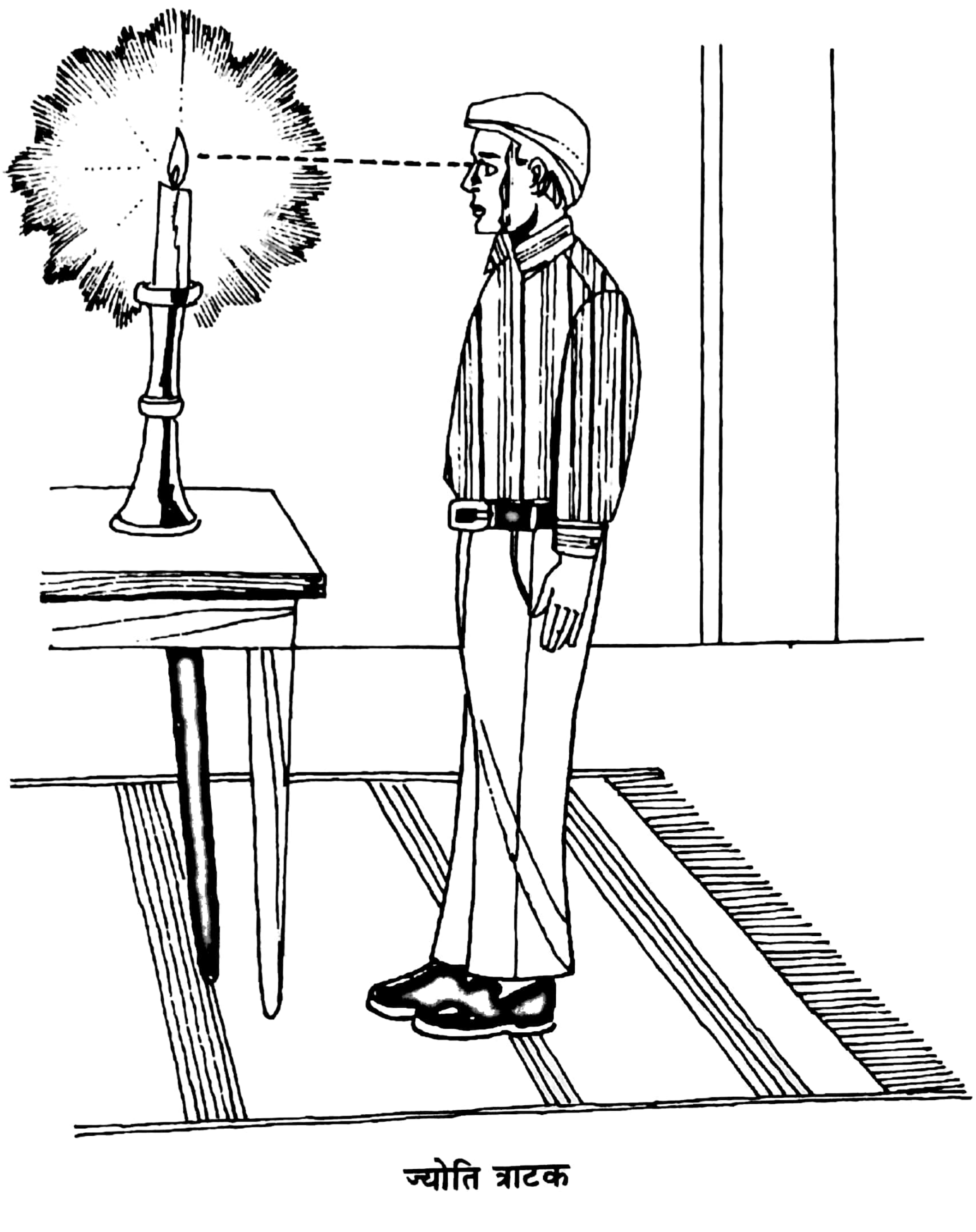
यह साधना कालजयी कहलाती है। तीन घंटे तक साधना करने के बाद भी ऐसा लगता है कि जैसे कुछ ही समय बीता हो अर्थात् बहुत समय तक साधना करने पर भी बहुत ही कम समय प्रतीत होता है। इसका तात्पर्य यह है कि हमें और हमारे मन को इस प्रकार की साधना करने में आनंद की अनुभूति होती है। ऊपर त्राटक के जितने भी प्रयोग बताए गए हैं, उनमें यह सर्वोत्कृष्ट है।

5. **ज्योति त्राटक**—जब प्रतिबिंब त्राटक का अभ्यास हो जाए तब साधक को ज्योति त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। इसमें एक मोटी और बड़ी मोमबत्ती लाकर ऐसे स्थान पर जलाकर रखनी चाहिए, जहां पर हवा का वेग न हो अर्थात् हवा के झोंकों से मोमबत्ती की लौ अस्थिर न हो। इसके बाद कमरे में पूरी तरह से अंधेरा करके मोमबत्ती के सामने कुछ दूरी रखकर आसन पर बैठें अथवा खड़े हो जाएं और अपनी दृष्टि को मोमबत्ती की लौ पर टिका दें। इस बात का ध्यान रखें कि आपका मन यथासंभव स्थिर हो तथा मन में किसी प्रकार की चिंता या परेशानी न हो।

धीरे-धीरे जब आप इस पर अभ्यास करेंगे तो आपको इस मोमबत्ती से निकलने वाला प्रकाश ज्यादा तेज अनुभव होगा। इसके बाद यदि आपने अपना अभ्यास नियमित रूप से जारी रखा तो इस लौ में आपको कुछ चेहरे दिखाई देने लगेंगे। कई बार तो आप जिस व्यक्ति को भी स्मरण करेंगे उसी का चेहरा इस लौ में तुरंत दिखाई देने लग जाएगा।

Scanned by CamScanner

यही नहीं अपितु आप इस लौ में किसी भी नेता या साधु के चेहरे के भी स्पष्ट दर्शन कर सकते हैं। इस साधना का अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए और यदि आप नित्य बीस-पच्चीस मिनट तक अभ्यास करें तो निश्चय ही आपको शीघ्र सफलता मिल जाएगी।



ज्योति त्राटक

मोमबत्ती की लौ मूलतः अग्नि का छोटा-सा रूप है, अतः इस पर अभ्यास करने से आपकी आंखों में अग्नि की लपक दिखाई देगी और एक ऐसा तेज आंखों में आ सकेगा जिससे कि कोई भी साधारण व्यक्ति आपकी आंखों में आंखें नहीं डाल सकेगा, साथ ही वह जब आपकी तरफ देखेगा तो स्वतः ही अपने-आप को कमजोर और परास्त अनुभव करने लगेगा।

शास्त्रों में ऐसे कई उदाहरण प्रस्तुत हैं कि क्रोध से जब साधु ने किसी पक्षी पर नजर डाली तो वह पक्षी तुरंत पेड़ के नीचे गिरकर मर गया। एक प्रकार से यह

Scanned by CamScanner

आपकी आंखों से निकलने वाली अग्नि ही है, जिससे वह जलकर समाप्त हो जाता है।

साधक को चाहिए कि वह इस शक्ति का उपयोग अच्छे कार्यों के लिए करे, किसी को नुकसान पहुंचाने या जलाने के लिए इस शक्ति का उपयोग न करे।

6. **अग्नि त्राटक**—अभी तक जितने भी त्राटक बताए गए हैं वे सामान्य और सुगम हैं, परंतु अग्नि त्राटक उनमें श्रेष्ठ और कठिन है। इस प्रकार की साधना सामान्य गृहस्थ व्यक्ति को नहीं करनी चाहिए। इस साधना को वही व्यक्ति सफलतापूर्वक कर सकता है, जिसने कामवासना पर पूरी तरह से नियंत्रण कर लिया हो। बिना किसी मार्गदर्शक के यह साधना नहीं करनी चाहिए।

अंधेरी रात में घर से बाहर दूर जंगल में जाकर तीन-चार मोटी-मोटी लकड़ियां लेकर उसे पास-पास रख कर जला देनी चाहिए, फिर जब लकड़ियां तेजी से जलने लग जाएं तो उसके चार या पांच फुट की दूरी पर खड़े होकर, उन लकड़ियों से निकलने वाली ज्वालाओं पर अपनी दृष्टि स्थिर करनी चाहिए। इस प्रकार का अभ्यास एक घंटे तक नित्य करना चाहिए। पास में लकड़ियों का ढेर बना दीजिए, जिससे कि जब भी ज्वाला कमजोर पड़े तो और लकड़ियां डालकर ज्वालाओं को तेज किया जा सके।

एक महीने तक अभ्यास करने के बाद साधक देखेगा कि उसे वे लाल-लाल ज्वालाएं दिखाई देनी बंद हो गई हैं और उसके स्थान पर तेजस्वी प्रकाश दिखाई देता है। इस प्रकाश में कई प्रकार के देवता, यक्ष, गंधर्व आदि के चित्र दिखाई देंगे। कई बार तो इस प्रकार के दृश्य भी दिखाई दे सकते हैं जिनका वर्णन हमने गीता या अन्य धार्मिक ग्रंथों में पढ़ा है। मुझे स्वयं इस प्रकार का अभ्यास करते समय गीता वर्णित महाभारत युद्ध के कई दृश्य दिखाई दिए थे।

परंतु यह स्पष्ट है कि इस प्रकार की साधना में भूत-प्रेत, पिशाच आदि नहीं दिखाई देंगे, अग्नि त्राटक अपने-आप में देवता प्रधान त्राटक है, अतः इसकी ज्वालाओं में देवताओं के दृश्य, उनके चित्र या उनके प्रतिबिंब दिखाई दे सकते हैं।

हमारा शरीर पंचभूतों से बना हुआ है, जिसमें आकाश, पृथ्वी, वायु, जल और तेज हैं। इस अग्नि त्राटक से जल और पृथ्वी तत्त्व का लोप हो जाता है और केवल तीन तत्त्वों के समावेश स्वरूप अग्नि त्राटक से साधक तीन तत्त्वों के विश्व में प्रवेश कर सकता है। जितने भी देवता हैं, वे तीन तत्त्वों से निर्मित हैं। इसी प्रकार जो व्यक्ति साधना के उच्चतम शिखर पर पहुंच जाता है, वह भी दो तत्त्वों को छोड़ने के बाद ही श्रेष्ठ साधक बन सकता है, अतः वह भी देवता स्वरूप होकर तीन तत्त्वों से निर्मित बन जाता है।

Scanned by CamScanner

इस प्रकार की साधना का सबसे बड़ा लाभ यह है कि साधक उस संसार में प्रवेश करने में सक्षम हो जाता है जो कि सामान्य मानव के लिए अज्ञात और दुर्गम है। जब तक व्यक्ति पांच तत्त्वों या पंचभूतों से संबंधित है, तब तक वह इन तीन तत्त्वों से निर्मित विश्व में प्रवेश कर ही नहीं सकता, चाहे वह कितना ही बड़ा योगी, साधु या संन्यासी हो।

अतः देवताओं और श्रेष्ठतम सिद्धाश्रम में प्रवेश करने के लिए व्यक्ति को अपनी साधना के माध्यम से दो तत्त्वों का लोप करना पड़ता है और यह कार्य इस अग्नि त्राटक के माध्यम से ही संभव है। इस दृष्टि से यह साधना अत्यंत ही उच्च कोटि की कही गई है।

यह साधना सामान्य गृहस्थ व्यक्तियों के लिए उपयोगी नहीं है, कामवासना और उच्च साधना का परस्पर संबंध संभव नहीं है, अतः इस प्रकार की साधना करने से पूर्व साधक को उन प्रवृत्तियों से छुटकारा पा लेना चाहिए, जिससे कि वह गृहस्थरूपी डोर से बंधा हुआ है।

मैं स्वयं इस प्रकार के त्राटक के द्वारा कई प्रकार के सिद्ध योगियों से मिल चुका हूं या उनके दर्शन कर चुका हूं, जिनका सामान्य रूप से दर्शन करना संभव नहीं होता। कई बार इस प्रकार के त्राटक से हिमालय स्थित कंदराओं तथा सिद्धाश्रमों के दर्शन हो जाते हैं, जिनका वर्णन करना संभव नहीं है।

इसमें एक विशेषता यह भी है कि जब साधक इस प्रकार की साधना का अभ्यास कर लेता है तो चौबीसों घंटे उस साधक के आसपास सिद्ध घूमते रहते हैं और यथासंभव उस साधक की सहायता करते रहते हैं जिससे कि वह आगे बढ़कर उन सिद्धों के बीच में प्रवेश पा सके।

7. तारा त्राटक—हमारी आंखों के द्वारा देखने की एक सीमा है। इस सीमा के बाद हम कुछ भी नहीं देख पाते। तारा या नक्षत्र हमसे बहुत अधिक दूर हैं। अतः सामान्य चर्मचक्षुओं से उन नक्षत्रों को देख पाना संभव नहीं है।

परंतु किसी विशेष तारे या नक्षत्र पर रात्रि को एकटक दृष्टि डालकर साधक को अभ्यास करना चाहिए, इस बात का ध्यान रहे कि दृष्टि से वह तारा या नक्षत्र ओझल न हो।

कुछ दिन के अभ्यास के बाद साधक को अनुभव होगा कि वह तारा या नक्षत्र अधिक स्पष्ट हो गया है और उस तारे में भी कुछ ऐसे दृश्य दिखाई दे रहे हैं जो कि सामान्य रूप से दिखाई नहीं देते। कई बार वह तारा नेत्रों से लोप हो जाएगा और पुनः कुछ क्षणों के बाद दिखाई देने लग जाएगा।

Scanned by CamScanner

साधक को चाहिए कि वह लगभग चार महीने तक इस प्रकार का अभ्यास करे। इससे दूरदर्शन सिद्धि प्राप्त होती है। जिस स्थान के बारे में हम सोचें, वह स्थान तुरंत ही आंखों के सामने स्पष्ट हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि साधक ने कभी दिल्ली की कुतुबमीनार न देखी हो, पर यदि तारा साधना के बाद कुतुबमीनार का आंखें बंद करके चिंतन करे तो वह कुतुबमीनार तुरंत उसकी आंखों के सामने दिखाई देने लग जाएगी और यह जो दृश्य दिखाई देगा वह पूर्णतः वास्तविक और प्रामाणिक होगा।

इस प्रकार का अभ्यास करते समय मुझे कई अनुभूतियां हुई थीं। एक बार मैंने इस प्रकार का अभ्यास करते समय यह चिंतन किया कि मेरा मित्र यशवंत क्या कर रहा है? और मैंने आंखें बंद कर लीं तो मैं देखता हूं कि वह तालाब पर कपड़े उतार कर स्नान कर रहा है। उस समय यशवंत का पूरा शरीर, वह तालाब तथा तालाब के किनारे पड़े हुए वे वस्त्र भी स्पष्ट दिखाई दे रहे थे।

उसी समय मैं तालाब पर पहुंचा तो जो दृश्य मैंने देखा था वह ज्यों-का-त्यों सही था। उसी स्थान पर उसी प्रकार से कपड़े पड़े हुए थे और जिस प्रकार से मैंने देखा था उसी प्रकार से यशवंत तालाब में स्नान कर रहा था।

इस अभ्यास के बाद साधक हजारों मील दूर स्थित किसी भी घटना या दृश्य को स्पष्ट देख सकता है। जब अमेरिका के राष्ट्रपति कैनेडी को गोली लगी थी तो जिन साधकों ने इस प्रकार का अभ्यास कर रखा था उनमें से दो-तीन साधक मेरे परिचित थे और उस समय मेरे पास ही ठहरे हुए थे, उन्होंने वह दृश्य ज्यों-का-त्यों अपनी आंखों से देखा था।

वास्तव में यह साधना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि इसके द्वारा हम अत्यंत दूर की वस्तु और घटना प्रत्यक्षतः देख सकते हैं।

8. **दृश्य त्राटक**—यह त्राटक सामान्य है, परंतु तारा त्राटक के बाद ही इसका अभ्यास करना चाहिए। सर्वप्रथम जल्दी उठकर स्नान आदि से निवृत्त हो जंगल में चले जाना चाहिए और जिस समय सूर्य उदय हो रहा हो उस समय किसी पेड़ की फुनगी पर दृष्टि त्राटक करना चाहिए, अर्थात् एकटक उस फुनगी को देखने का अभ्यास करना चाहिए। कुछ समय बाद ही साधक को वह फुनगी और पेड़ दिखाई देना बंद हो जाएगा और चारों तरफ आकाश-ही-आकाश दिखाई देगा। आपको ऐसा लगेगा जैसे कि आपकी देह अत्यंत हलकी हो गई है और पूरे आकाश में तीव्र गति से तैर रहे हैं और वे सारे दृश्य देख रहे हैं जो कि पुराणों में वर्णित हैं।

ऐसी स्थिति में साधक का देह भाव समाप्त हो जाता है और अतिंद्रिय दशा में मन प्रवेश करेगा। ऐसी स्थिति होने पर साधक को बीती हुई घटनाएं स्पष्ट याद

Scanned by CamScanner

आएंगी और उस क्षण वह जहां पर भी जाना चाहेगा, जा सकेगा। उदाहरण के लिए यदि उस समय उसकी कल्पना में कैलास शिखर और भगवान् महादेव का दृश्य देखना है तो वह अनुभव करेगा कि उसका शरीर उड़ रहा है। उसकी आंखों के नीचे कैलास पर्वत है, जहां पर महादेव का निवास स्थान है और उसे महादेव, पार्वती तथा अन्य दृश्य स्पष्ट दिखाई देंगे। उस समय साधक जो भी दृश्य देखेगा वह वास्तविक होगा।

इस प्रकार की साधना का अभ्यास होने के बाद किसी प्रत्यक्ष या चित्र में देखी हुई वस्तु पर ध्यान एकाग्र करने से वह वश में हो जाता है। उदाहरण के लिए, ऐसी साधना होने के बाद वह किसी स्त्री का ध्यान करके उस पर ध्यान में ही त्राटक करे तो निश्चय ही वह स्त्री वश में हो जाती है और उस समय (त्राटक के समय) जो भी आज्ञा देगा वह स्त्री उस आज्ञा को पूरा करेगी, चाहे वह स्त्री आपसे परिचित हो या न हो, या वह चाहे कितनी ही दूर स्थित हो।

परंतु साधक को अनीतियुक्त कार्य नहीं करने चाहिए।

साधक को इसी प्रकार अपने अभ्यासों को नियमित रखना चाहिए।

9. **सूर्य त्राटक**—जब साधक अग्नि त्राटक का अभ्यास पूरा कर ले तब उसे सूर्य त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। प्रारंभ में साधक को चाहिए कि वह उगते हुए सूर्य पर दृष्टि स्थिर करके उस त्राटक का प्रयोग करे। जब इस प्रकार का अभ्यास आधे घंटे से भी ज्यादा का हो जाए तब उसे मध्याह्न सूर्य पर त्राटक का अभ्यास करना चाहिए।

प्रारंभ में यदि यह अभ्यास दस सेकंड का भी हो जाता है तो बड़ी बात है। मैंने कुछ साधकों को दस मिनट तक सूर्य त्राटक करते हुए देखा है।

सूर्य संसार में सबसे अधिक प्रभावशाली है, तेजस्वी, गृहपति है, अतः उस पर त्राटक करने से उसका तेज हमारी आंखों के रास्ते से हमारे शरीर में प्रवेश करता है, फलस्वरूप पूरा शरीर दिव्य हो जाता है तथा आंखों की चमक इतनी अधिक बढ़ जाती है कि उस पर किसी व्यक्ति को देखने की हिम्मत नहीं पड़ती।

साधक को चाहिए कि वह धीरे-धीरे इस अभ्यास को करे। यदि इस अभ्यास में तेजी लाई गई तो आंखों को नुकसान भी हो जाता है और यदि बिना अग्नि त्राटक के यह अभ्यास जबरदस्ती ज्यादा समय तक किया जाता है तो हमेशा के लिए आंखों की रोशनी समाप्त हो जाती है। अतः साधक को इस मामले में अत्यंत सावधानी बरतनी चाहिए।

Scanned by CamScanner

6. भावना

हमने कई स्थानों पर 'भावना' शब्द का प्रयोग किया है और पाठकों ने इस बात को भी अनुभव किया होगा कि सम्मोहन विद्या में 'भावना' का सबसे अधिक महत्त्व है। बिना भावना के सम्मोहन-साधना न तो सफल हो सकती है और न माध्यम को जिस तरीके से चाहें उस तरीके से प्रयोग कर सकते हैं।

मानव बुद्धिजीवी है और वह जीवन में अपनी सुख-सुविधा को सबसे अधिक महत्त्व देता आया है। इस बुद्धि के बल पर ही वह आज विज्ञान के क्षेत्र में इतने ऊंचे स्तर पर पहुंच सका है। उसने जीवन में प्रत्येक सुख-सुविधा जुटा ली है और वह निरंतर प्रगति करता हुआ अपने महत्त्व को ऊंचा उठाता जा रहा है।

परंतु उसने यह अनुभव किया कि जितना अधिक इस प्रकृति को समझने की आवश्यकता है, उससे भी ज्यादा स्वयं के शरीर को समझने की जरूरत है। अब तक हम अपने शरीर के बारे में जो कुछ जान सके हैं वह नगण्य है और इस क्षेत्र में जितना ही ज्यादा घुसने का प्रयत्न करते हैं उतनी ही ज्यादा आश्चर्यजनक उपलब्धियां प्राप्त होती हैं। भगवान् ने शरीर के प्रत्येक अणु को रहस्यमय बना दिया है और इन अणुओं को समझना तथा उनमें निहित रहस्यों का उद्‌घाटन करना मानव की सर्वोत्कृष्ट उपलब्धि होगी।

मानव ज्यों-ज्यों मानव संरचना के मूल में जाता गया, त्यों-त्यों उसे विशिष्ट उपलब्धियां प्राप्त होती गईं। उसने देखा कि इस शरीर में कई ऐसे तत्त्व हैं जिसका अनुभव तो होता है, परंतु जिसको देख पाना संभव नहीं है। उदाहरणार्थ, 'मन' नामक तत्त्व को सभी स्वीकार करते हैं और यह भी अनुभव होता है कि यह 'मन' मानव के शरीर में सबसे प्रमुख और महत्त्वपूर्ण अंग है, परंतु जब शरीर को चीर-फाड़कर देखा गया तो इस 'मन' नामक तत्त्व का कहीं भी पता नहीं चला।

ऐसी स्थिति में इस संबंध में खोज हुई तो पता चला कि मानव के शरीर में एक नहीं दो-दो मन हैं—एक बाह्य मन तथा दूसरा आंतरिक मन। बाह्य मन हमेशा सतर्क और सावधान रहता है तथा वह अनुभव करता है, साथ-ही-साथ बुद्धि के सहयोग

Scanned by CamScanner

से वह निर्णय भी लेता है, परंतु जब बाह्य मन अपना कार्य करना बंद कर देता है, तब स्वतः ही आंतरिक मन सावधान और सतर्क होकर शरीर की रक्षा करने लग जाता है।

उदाहरण के लिए, हम आपके पास बैठे हैं और हम किसी विचार में या चिंतन में डूबे हुए हैं। ऐसे समय यदि हमारे हाथ की उंगली अनजाने ही आपकी तरफ चली जाती है तो तुरंत वहां से हाथ हट जाता है। यह हट जाने की आज्ञा उस समय आंतरिक मन ने ही दी थी, क्योंकि उस समय बाह्य मन तो किसी चिंतन में या विचार में डूबा हुआ था, उसे तो इस बात का भान ही नहीं था कि मेरा हाथ या मेरी उंगली आपके पास तक चली गई है।

दो मन होते हुए भी अभी तक 'मानव-शरीर-शास्त्र' की शोध करने वालों ने अपनी आंखों से इस 'मन' को नहीं देखा है या नहीं देख पाए हैं, परंतु फिर भी वे इस बात को स्वीकार करते हैं कि शरीर में 'मन' का महत्त्व सर्वोपरि है और यही मानव और पशु में भेद पैदा करता है।

पशु और मानव में बहुत कुछ समानता है। दोनों भोजन करते हैं, नींद लेते हैं, श्वास लेते हैं, गतिशील रहते हैं और संतान उत्पन्न करने में सक्षम हैं। परंतु पशु किसी के दुख में दुखी या किसी के सुख में सुखी नहीं हो सकता। साथ ही वह सुख या दुख का चिंतन भी नहीं कर पाता। इसकी अपेक्षा मानव सुख और दुख की अनुभूति करने में सक्षम है और इस प्रकार की अनुभूतियों से वह चिंतन ही करता है। यह चिंतन इस मन के द्वारा ही संभव है, अतः यह मन मानव और पशु में भेद करने में सक्षम है।

यह आंतरिक मन मानव के जीवन में विशेष महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि यह जो भी अनुभूति करता है उसका प्रभाव शीघ्र और स्थायी होता है। उदाहरण के लिए, आप किसी स्वस्थ व्यक्ति को कहें कि आज आप उदास लग रहे हैं, आपका चेहरा कुछ पीला-पीला-सा हो रहा है, शायद आप बीमार हैं या यह बीमार होने का प्रारंभिक लक्षण है।

आपके ये शब्द आंतरिक मन ज्यों-का-त्यों स्वीकार कर लेता है, जबकि बाह्य मन स्वयं को समझाता भी है कि उसने यों ही कह दिया होगा, मैं कोई बीमार नहीं हूं, परंतु उसी समय आंतरिक मन पुनः यह प्रभाव पैदा करने की कोशिश करता है कि उसे मेरा चेहरा पीला दिखाई दिया होगा, तभी तो उसने कहा होगा।

यदि इसी प्रकार की बात दो-तीन व्यक्ति उसे कह दें तो ये सारे प्रभाव आंतरिक मन स्वीकार करता है और उसका प्रभाव उस मानव पर गहरा पड़ जाता है। वह इस बात को स्वीकार कर लेता है कि मैं बीमार हूं, हाथ-पैर टूटने लग जाते हैं, वह शरीर

Scanned by CamScanner

में कमजोरी अनुभव करने लग जाता है और उस दिन वह ज्यादा थका हुआ, ज्यादा कमजोर और ज्यादा बीमार अनुभव करने लग जाता है, यह सारा प्रभाव आंतरिक मन का है।

इसके विपरीत, चाहे आप कितने ही उदास हों, उस समय आपका घनिष्ठ मित्र आ जाता है तो आपके चेहरे पर रौनक आ जाती है। आपकी आवाज में एक मधुरता और लय आ जाती है और आप पहले से ज्यादा स्वस्थ अनुभव करने लग जाते हैं।

कई बार मैंने इस पर परीक्षण भी किया है। मेरे गांव में एक व्यक्ति बिच्छू के काटने पर उसका दर्द उतारने में समर्थ था और गांव वालों का विश्वास था कि वह बिच्छू द्वारा काटे हुए व्यक्ति के दर्द को कुछ ही मिनटों में ठीक कर देता है और उसका दर्द समाप्त हो जाता है।

मैंने स्वयं यह देखा कि जो भी बिच्छू का काटा हुआ व्यक्ति उसके पास जाता, वह दो-तीन मिनट होंठों से बुदबुदाता हुआ मंत्र पढ़ता तथा काटे हुए स्थान पर जोरों से हाथ फेरता, जिससे वह स्थान लाल हो जाता और तीन-चार मिनट के बाद ही वह व्यक्ति दर्द को बहुत ही कम अनुभव करता और हंसता हुआ चला जाता।

मैंने उससे परिचय बढ़ाया। वह परिचय घनिष्ठता में बदला, तब मैंने उससे पूछा कि बिच्छू का दर्द उतारते समय तुम कौन-सा मंत्र पढ़ते हो।

उसने जो उत्तर दिया वह आश्चर्यचकित कर देने वाला था। उसने कहा हकीकत में मैं मन-ही-मन उसे गालियां देता हूं और उस समय मेरे मन में जो भी गंदी-से-गंदी गाली देने की इच्छा होती है, दे देता हूं, पर आश्चर्य की बात यह है कि उसका दर्द गायब हो जाता है।

फिर उसने रहस्य की बात बताते हुए कहा कि दर्द मेरे मंत्र से दूर नहीं होता, अपितु लोग इस भावना को लेकर चलते हैं कि मैं बहुत बड़ा तांत्रिक हूं और इस प्रकार का दर्द दूर करना मेरे बाएं हाथ का खेल है। बस यह भावना ही उनके दर्द को दूर कर देती है। उनका आंतरिक मन यह स्वीकार कर लेता है कि इस ओझा के स्पर्श से दर्द दूर हो जाएगा और यह आंतरिक मन की भावना ही दर्द को दूर कर देती है। उस समय यह दर्द मंत्र के माध्यम से नहीं, अपितु भावना के माध्यम से दूर होता है।

शरीर में कहीं पर भी रोग हो, चाहे उस रोग का डॉक्टर को पता नहीं चलता हो, परंतु आंतरिक मन उस रोग को पहचान लेता है और खींचकर बाहर ले आता है।

जिस प्रकार इस आंतरिक मन की पहुंच शरीर के प्रत्येक अंग तक है या शरीर के गुप्त-से-गुप्त अंग तक है, उसी प्रकार इस आंतरिक मन की पहुंच संपूर्ण विश्व

Scanned by CamScanner

में है। यह आंतरिक मन इतना शक्तिशाली है कि वह एक ही क्षण में हजारों मील दूर की यात्रा कर लेता है। एक ही क्षण में हजारों मील दूर बैठे व्यक्ति को देख पाता है। उदाहरण के लिए, परदेश में रहने वाला व्यक्ति जब अपनी पत्नी या पुत्र का चिंतन करता है, त्यों ही उसकी आंखों के सामने पत्नी का चेहरा घूम जाता है या पुत्र का चेहरा साकार हो जाता है। इसका कारण यह है कि उस एक क्षण में ही आंतरिक मन उसकी पत्नी और पुत्र तक पहुंच जाता है और वह जो कुछ देखता है वही उसको अनुभव होता है। उस समय वह आंखें बंद करके उस चेहरे को ज्यों-का-त्यों देख सकता है।

जिस प्रकार यह आंतरिक मन बहुत दूर बैठे व्यक्ति को देख सकता है, उसी प्रकार यदि विशेष प्रयोग किया जाए तो उस व्यक्ति को यह आंतरिक मन आदेश भी दे सकता है तथा आदेश देकर उससे मनचाहा कार्य भी करवा सकता है।

आवश्यकता इस बात की है कि यह आंतरिक मन हमारे बाह्य मन के नियंत्रण में हो जाए। क्योंकि आंतरिक मन की गति शीघ्र और स्थायी है, इसलिए वह बाह्य मन के नियंत्रण में नहीं रह पाता। पर यदि विशेष अभ्यास से इस आंतरिक मन को नियंत्रण में लाया जाए तो आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।

अभी हम केवल दूर बैठे पत्नी या पुत्र के चेहरे को ही देख पाते हैं, अर्थात् जो दृश्य या जिन व्यक्तियों को हमने पहले कभी देखा हो, उसी को देख पाना संभव होता है, परंतु यदि यह आंतरिक मन हमारे नियंत्रण में हो जाए तो इसके द्वारा हम उन दृश्यों को भी देख सकते हैं जिनको हमने पहले कभी नहीं देखा है। इस प्रकार हम आंतरिक मन को नियंत्रण में करने के बाद संसार के किसी भी कोने में कोई भी घटना जो घटित हो रही हो, उसको देख सकते हैं।

इस आंतरिक मन के माध्यम से हम बाहरी घटनाओं को केवल देख ही नहीं सकते, अपितु उन घटनाओं में हस्तक्षेप भी कर सकते हैं। उदाहरण के लिए यदि हमारा कोई प्रिय परिचित बहुत दूर बैठा हो तो हम इस आंतरिक मन के द्वारा उसको देख सकते हैं, साथ-ही-साथ यदि यह आंतरिक मन हमारे नियंत्रण में हो तो उस व्यक्ति को आदेश देकर उससे मनचाहा कार्य भी करवा सकते हैं। आवश्यकता इस बात की है कि यह आंतरिक मन हमारे पूर्ण नियंत्रण में हो।

अब प्रश्न यह उठता है कि यह आंतरिक मन किस प्रकार से हमारे नियंत्रण में हो सकता है, तो इसका एकमात्र उत्तर है—भावना।

भावना ही वह मूल धरातल है जिसके द्वारा हम आंतरिक मन को नियंत्रण में ले सकते हैं और उससे मनचाहा कार्य करवा सकते हैं, यद्यपि इन शब्दों को पढ़ते समय 'भावना' शब्द को सामान्य अर्थ में ले लिया गया है, परंतु यह कार्य या यह

Scanned by CamScanner

अभ्यास अत्यंत कठिन है और काफी प्रयत्नों के बाद इस भावना के द्वारा मन को नियंत्रण में लेने में समर्थ हो पाते हैं।

इस प्रकार हमारे शरीर के तीन प्रधान अदृश्य अंग हैं, जिनका सामंजस्य परस्पर आवश्यक है, इसमें आंतरिक मन, बाह्य मन और बुद्धि है। बाह्य मन किसी भी बात को तुरंत स्वीकार नहीं करता, अपितु तर्क करना अपना प्रधान गुण मानता है। जबकि आंतरिक मन उस बात को तुरंत स्वीकार कर लेता है।

उदाहरण के लिए, यदि किसी बीमार व्यक्ति को जाकर कहा जाए कि अब आप स्वस्थ हैं तो आपकी यह बात उसका ऊपरी मन या बाह्य मन स्वीकार नहीं करेगा और तुरंत उत्तर देगा कि आप गलत कह रहे हैं, मैं स्वस्थ नहीं हूं। अभी तो मेरे सिर में दर्द हो रहा है, जोड़ों में कष्ट है, फिर मैं स्वस्थ किस प्रकार से हूं?

पर जब उसी समय डॉक्टर आकर कहे कि आप स्वस्थ हैं तब भी उसका ऊपरी मन तो तर्क करेगा कि मैं अभी कहां स्वस्थ हूं, पर उसके तर्क को बुद्धि दबा देगी। क्योंकि बुद्धि यह बात मान रही है कि डॉक्टर ज्यादा पढ़ा-लिखा है, इस रोग के बारे में उसे ज्यादा ज्ञान है, अतः वह जो कुछ कह रहा है वह सही कह रहा है। बुद्धि के द्वारा इस प्रकार की भावना ऊपरी मन को देने से ऊपरी मन भी इस बात को स्वीकार कर लेता है कि मैं स्वस्थ हो गया हूं और जब ऊपरी मन स्वीकार कर लेता है तो आंतरिक मन तो पहले ही स्वीकार कर चुका है कि मैं स्वस्थ हूं।

ठीक इसी प्रकार सम्मोहनकर्ता का प्रभाव होता है। जिस प्रकार से ऊपरी मन को डॉक्टर पर पूरा भरोसा है तभी उसे बुद्धि प्रभाव दे पाती है, इसी प्रकार उस व्यक्ति को या उसके ऊपरी मन को सम्मोहनकर्ता पर भी पूरा विश्वास और भरोसा होना चाहिए, यह भरोसा होने पर ही आपका बाह्य और आंतरिक मन उस सम्मोहनकर्ता के प्रभाव को स्वीकार करने लगेगा।

उदाहरण के लिए, जब सम्मोहनकर्ता आपको आदेश देता है कि आप धीरे-धीरे नींद की स्थिति में आ रहे हैं, आपकी पलकें भारी हो रही हैं, आप सोने की तैयारी में हैं, तब यदि ऊपरी मन कुतर्क भी करता है कि मुझे नींद कहां आ रही है, तो उसी समय बुद्धि उसको दबा देती है और उस सम्मोहनकर्ता पर विश्वास होने के कारण वह मान लेता है कि मुझे नींद आ रही है या मेरी आंखें बंद हो रही हैं। जब बाह्य मन पर प्रभाव होता है तो आंतरिक मन पर तो सीधा प्रभाव हो ही जाता है। ऐसी स्थिति होते ही आपका बाह्य मन पूर्णतः निष्क्रिय हो जाता है और आंतरिक मन सक्रिय हो जाता है और वह आपके आदेश का ज्यों-का-त्यों पालन करने लग जाता है।

Scanned by CamScanner

जब ऊपरी मन शांत हो जाता है या सो जाता है तो आंतरिक मन कुछ और ऊपर उठ जाता है और वह ज्यादा सक्रिय हो जाता है। उदाहरण के लिए, रात को जब आप सोते हैं तो ऊपरी मन भी सो जाता है, परंतु उसके सोते ही आंतरिक मन ज्यादा सक्रिय हो जाता है और वह दूर-दूर के स्थानों की यात्रा करने लग जाता है और आप स्वप्न के माध्यम से उन दृश्यों को देखने लग जाते हैं। ये स्वप्न और कुछ नहीं, आपके आंतरिक मन ने जो कुछ देखा है या जो कुछ देख रहा है उसी को आप अनुभव करते हैं।

कई बार स्वप्न में आप उन घटनाओं या दृश्यों को भी देख लेते हैं जिनको आपने पहले कभी नहीं देखा हो। इसका कारण यही है कि आपका आंतरिक मन उस स्थान पर भी पहुंचने में सक्षम हो सका है जहां पर जाना आपके लिए संभव नहीं हुआ है।

आंतरिक मन के लिए दूरी कोई मायने नहीं रखती, उसी प्रकार समय भी उसके सामने कोई मायने नहीं रखता। आंतरिक मन एक क्षण में हजारों मील की यात्रा कर सकता है। ठीक उसी प्रकार यह भूतकाल के कई वर्षों पूर्व की घटना को देख पाता है या भविष्य में होने वाली घटनाओं को देखने में समर्थ हो पाता है। भविष्य में होने वाली यह घटना कई वर्षों बाद की हो सकती है या एक-दो दिन बाद की भी हो सकती है। जो घटना आपने स्वप्न में देखी हो, यदि वही घटना एक-दो दिन के बाद ज्यों-की-त्यों घटित हो जाती है तो आप आश्चर्यचकित हो जाते हैं। आप देखते हैं कि दो दिन पूर्व इस घटना को जिस प्रकार से देखा था, ठीक उसी प्रकार से यह घटना घटित हुई है। यह कोई आश्चर्यजनक तथ्य नहीं है, अपितु आपके आंतरिक मन ने उस होने वाली घटना को पहले ही देख लिया था और वह दृश्य आपको याद रह सका है।

यह बात तो तब होती है जब आंतरिक मन आपके नियंत्रण में नहीं है। ऐसी स्थिति में वह जो कुछ भी देख लेता है हमें वही देखने के लिए मजबूर होना पड़ता है, परंतु यदि यह आंतरिक मन नियंत्रण में हो तो इसके माध्यम से हम वे घटनाएं देखने में समर्थ हो सकते हैं जो हम चाहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम देखना चाहें कि इस व्यक्ति की शादी कब, कहां और किस प्रकार से होगी तो आंतरिक मन तुरंत उस भविष्य के क्षण को पकड़ लेता है और उसके माध्यम से हम उन क्षणों को पहले से ही देख पाने में समर्थ हो जाते हैं कि शादी उस स्थान पर, उस लड़की से हो रही है और इस प्रकार से शादी हो रही है, यह देखने की साधना आंतरिक मन को नियंत्रण करने पर संभव है। हमारे ग्रंथों में इसी को 'दिव्य दृष्टि' कहा गया है।

Scanned by CamScanner

कई बार हम अपने किसी प्रिय के बारे में चिंतन करते हैं तो अचानक उस प्रिय का कोई विशेष रूप हमारी आंखों के सामने कौंध जाता है। उदाहरण के लिए, कभी अचानक ही ऐसा आभास होता है कि मेरा पति जो परदेश में है, बीमार है और खाट पर पड़ा है। उस क्षण उसके सामने वह दृश्य अचानक आ जाता है, जबकि उसने इस प्रकार के दृश्य का चिंतन ही नहीं किया। उसी समय में वह छटपटाने लगती है, घबराहट बढ़ जाती है और सुबह तक तो टेलीग्राम मिल जाता है कि पति की तबीयत ठीक नहीं है और ऐसा देखते ही वह आश्चर्यचकित हो जाती है कि इस बात का पता उसे पहले से ही कैसे लग गया? पुराने जमाने में यह मान लिया जाता था कि पतिव्रता स्त्री को ऐसा दृश्य दिखाई देना संभव है, परंतु आज का विज्ञान यह प्रमाणित कर चुका है कि आंतरिक मन के नियंत्रण से इस प्रकार के दृश्य देखना संभव है। इस नियंत्रण से हम किसी के भी भविष्य में घटित होने वाली कोई भी घटना देख सकते हैं या भूतकाल में बीती हुई घटनाओं को अपनी आंखों के सामने साकार कर सकते हैं।

इस आंतरिक मन को नियंत्रण में लाने वाली शक्ति भावना ही है और इस भावना का प्रयोग सम्मोहन के माध्यम से ही जाना जा सकता है।

अतः सम्मोहन के क्षेत्र में भावना का विशेष महत्त्व है। इस भावना के द्वारा दूसरे किसी भी व्यक्ति को सम्मोहित कर सकते हैं और इस भावना के द्वारा ही हम अपने-आप को भी सम्मोहित कर सकते हैं।

पास-क्रिया

सम्मोहन के क्षेत्र में पास या पास देने की क्रिया का विवरण कई बार प्राप्त होता है। इस क्रिया से हम सुविधापूर्वक किसी को भी सम्मोहित कर सकते हैं। इसका तात्पर्य यह है कि हम अपने शरीर में निहित शक्ति को यदि चाहें तो दूसरों को भी दे सकते हैं।

डॉ. मेस्मर ने यह सिद्ध किया है कि प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में 'एनीमल मेग्नेटिज़्म' है और यह मेग्नेटिज़्म आंखों के माध्यम से या हाथों की उंगलियों के पोरों के माध्यम से दूसरों को प्रभावित करता है।

हमने यह भी पढ़ा है कि प्रत्येक के शरीर में यह शक्ति है और इस शक्ति को बढ़ाया भी जा सकता है, इस प्रकार की चुंबकीय शक्ति को बढ़ाने के लिए शक्ति चक्र का प्रयोग करना आवश्यक है। शक्ति चक्र के प्रयोग से हमारे शरीर में चुंबकीय शक्ति बढ़ जाती है और कभी-कभी तो इतनी अधिक बढ़ जाती है कि हम ज्यों ही किसी की आंखों में आंखें डालकर बात कहते हैं तो वह तुरंत सम्मोहित हो जाता है और उसे हम जैसी आज्ञा देते हैं उसी का पालन करने लग जाता है।

Scanned by CamScanner

इसी प्रकार जब कोई पहुंचा हुआ साधु या महात्मा किसी रोगी के सिर पर हाथ रखकर आशीर्वाद देता है तो उस व्यक्ति को बहुत अधिक राहत अनुभव होती है। यह राहत उंगलियों के माध्यम से चुंबकीय शक्ति को ग्रहण करने से संभव हुई है।

जब त्राटक के माध्यम से आपके शरीर में चुंबकीय शक्ति बढ़ जाए तो इस चुंबकीय शक्ति को आप दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करा सकते हैं। इस प्रवेश कराने के कार्य को ही 'पास देने की क्रिया' कहते हैं।

इसके लिए आप माध्यम को सामने बैठा दीजिए, जिसके शरीर में चुंबकीय शक्ति पास के द्वारा देनी है। अब आप उसके सामने खड़े हो जाइए और अपने हाथों की उंगलियों को फैला दीजिए तथा जितनी तन सकें उतनी तान लीजिए, साथ ही उन उंगलियों पर अपनी दृष्टि स्थिर कर लीजिए और अपने मन को यह भावना दीजिए कि आपके शरीर की चुंबकीय शक्ति इन उंगलियों में प्रवाहित हो रही है और बढ़ रही है।

कुछ क्षणों के बाद ही आप उन उंगलियों में झनझनाहट-सी अनुभव करेंगे और यदि कुछ समय तक इसी प्रकार भावना देते रहे तो आप अनुभव करेंगे कि आपके पूरे शरीर में झनझनाहट बढ़ रही है। सारा शरीर एक विचित्र प्रकार की झनझनाहट से आबद्ध होता जा रहा है, आंखों में और विशेषकर हाथों की उंगलियों में यह झनझनाहट बहुत तेजी से अनुभव करेंगे। जब यह झनझनाहट हाथों की उंगलियों में तीव्र हो जाए तब आप अपने हाथों की उंगलियों को माध्यम के सिर पर रख दीजिए और यह भावना दीजिए कि आपके शरीर की चुंबकीय शक्ति उंगलियों के माध्यम से उसके शरीर में प्रवेश कर रही है, साथ-ही-साथ आप माध्यम को भी यह भावना दीजिए कि वह उस शक्ति को ग्रहण कर रहा है और उसके सारे शरीर में धीरे-धीरे झनझनाहट की अनुभूति हो रही है।

कुछ समय बाद ही आप देखेंगे कि आप शांत हो गए हैं, आपकी झनझनाहट समाप्त हो गई है और पहले से आप ज्यादा स्वस्थ व हलका अनुभव कर रहे हैं। इसका तात्पर्य यह हुआ कि एक बार के पास देने की क्रिया में जितनी भी चुंबकीय शक्ति दे सकते थे पास के माध्यम से दे दी है।

अब यदि आप एक बार और वह शक्ति देना चाहें तो इसी प्रकार का प्रयोग करके दे सकते हैं।

इस प्रकार किसी के भी शरीर में चुंबकीय शक्ति बढ़ाकर या पास द्वारा देकर सामने वाले माध्यम को रोगमुक्त कर सकते हैं या उसको दिव्य दृष्टि दे सकते हैं। भारतीय दर्शन में इसी को 'शक्तिपात्' कहते हैं।

Scanned by CamScanner

माध्यम इस प्रकार की शक्ति प्राप्त कर वे सारे लाभ उठा सकता है जो एक सम्मोहनकर्ता उठाता है।

एक बार पास देने की क्रिया में लगभग दस से पंद्रह मिनट लग जाते हैं और एक दिन में दो या तीन बार से ज्यादा पास देने की क्रिया नहीं करनी चाहिए।

इस प्रकार का अभ्यास करने से ही वह व्यक्ति सही गुरुपद का अधिकारी हो सकता है जो कि अपने ज्ञान को और अपनी शक्ति को अपने शिष्य में प्रवाहित करने में सक्षम होता है।

Scanned by CamScanner

7. इच्छा-शक्ति

मानव जीवन इच्छाओं का पुंज है। इसके जीवन में सैकड़ों प्रकार की इच्छाएं जन्म लेती हैं और पलती रहती हैं। इनमें से कुछ इच्छाएं तो पूरी हो जाती हैं और कुछ इच्छाएं ऐसी भी होती हैं जिनको पूरी करने के लिए वह बराबर प्रयत्नशील बना रहता है। प्रयत्न करने पर कुछ इच्छाएं उसके जीवन में जब पूरी हो जाती हैं तो उसे अपूर्व आनंद की प्राप्ति होती है और कुछ इच्छाएं वह मन में लिए ही इस जीवन से चला जाता है।

कई बार स्वयं की इच्छाएं पूरी करने की तीव्र लालसा उसके मन में रहती है और कई बार उसकी यह भी इच्छा रहती है कि वह दूसरों की इच्छाओं की भी पूर्ति करे। ऐसा करने से उसको एक विशेष प्रकार का सुख प्राप्त होता है। कुछ इच्छाएं उसके जीवन में ऐसी भी बलवती होती हैं कि जिसे पूरा करना उसके लिए आवश्यक हो जाता है और जब तक वह इच्छा पूरी नहीं होती तब तक उसके मन में बेचैनी बनी रहती है। एक विशेष प्रकार की छटपटाहट उसके मन में रहती है और वह उस इच्छा की पूर्ति के लिए हर प्रकार के संभव-असंभव उपाय करने के लिए तैयार रहता है।

इच्छाएं आदमी के मन को हर समय व्यथित करती रहती हैं और हमारा मन जितना अधिक चंचल होगा, इच्छाएं भी उतनी ही अधिक चंचल बनी रहेंगी। यदि हमारा मन हमारे नियंत्रण में होगा तो ये इच्छाएं भी हमारे नियंत्रण में हो सकती हैं। अतः यदि हम अपने जीवन में इन इच्छाओं को नियंत्रित कर लें तो निश्चय ही इस जीवन की परेशानियों और बाधाओं से बच सकते हैं। कई बार एक छोटी-सी इच्छा की पूर्ति के लिए हम जीवन का अमूल्य भाग नष्ट कर देते हैं और जब वह इच्छा पूरी होती है तो कोई विशेष आनंद की प्राप्ति अनुभव नहीं होती।

आवश्यकता इस बात की है कि हम इन इच्छाओं पर नियंत्रण स्थापित करें, साथ ही हमारे जीवन में जितनी भी अधिक इच्छाएं हैं, उन सबको एक साथ लेकर उनका शमन करें और इन इच्छाओं की संगठन शक्ति का ठीक प्रकार से उपयोग

Scanned by CamScanner

करें, जिससे कि हम भौतिक, आध्यात्मिक और सामाजिक जीवन की पूर्णता तक पहुंच सकें।

ये इच्छाएं इसलिए हमारे मन को व्यथित करती हैं, क्योंकि हमारा मन चंचल है और उस चंचल मन के साथ होकर ये इच्छाएं भी जरूरत से ज्यादा चंचल हो जाती हैं और हमारा मानसिक संतुलन समाप्त कर देती हैं। यदि हम उस मन की चंचलवृत्ति को नियंत्रित कर लें तो इच्छाओं पर भी आसानी से नियंत्रण स्थापित कर सकते हैं और आज जबकि हम इच्छाओं के दास हैं, इच्छाएं हमारी दास हो सकती हैं और उन्हें हम जिस प्रकार से चाहें, उपयोग कर सकते हैं।

जीवन में कई प्रकार के व्यक्ति होते हैं। कुछ व्यक्ति सामान्य दृढ़ता लिए हुए होते हैं, अतः उन पर इच्छाएं पूरी तरह से हावी रहती हैं और वे इच्छाओं के गुलाम बने रहते हैं, उनके जीवन में सैकड़ों प्रकार की इच्छाएं जन्म लेती रहती हैं और वे स्वतः ही समाप्त होती रहती हैं, क्योंकि उनके पास इतना आत्मविश्वास नहीं होता कि वे उन इच्छाओं की पूर्ति कर सकें। फलस्वरूप, उनका सारा जीवन असंतुलित तथा परेशानीपूर्ण बन जाता है। इसके विपरीत कुछ व्यक्ति इतने दृढ़ चित्त वाले होते हैं कि वे प्रबल-से-प्रबल इच्छा को भी नियंत्रण में रख सकते हैं। ऐसे व्यक्ति बुरी और असामाजिक इच्छा को पैदा होते ही समाप्त कर लेते हैं और जो इच्छाएं उच्च कोटि की सामाजिक और महत्त्वपूर्ण होती हैं, उन इच्छाओं की पूर्ति के लिए प्रयत्न करते हैं और उन इच्छाओं की पूर्ति करके समाज में अपना नाम रोशन कर देते हैं।

जिनका मन दुर्बल है, जिनकी चित्तवृत्तियां कमजोर हैं, वे इंद्रियों के वश में रहते हैं, उन्हें अपनी शक्ति पर विश्वास नहीं होता। फलस्वरूप, वे इन इच्छाओं की पूर्ति के लिए भटकते रहते हैं। अतः उनका सारा जीवन अत्यंत सामान्य बनकर रह जाता है। उनके जीवन में उच्च कोटि की इच्छा पैदा ही नहीं होती और यदि होती भी है तो उनका दुर्बल मन कह देता है कि इस प्रकार का कार्य संभव नहीं है, यह कार्य नहीं हो सकेगा। फलस्वरूप, उसकी यह उच्च कोटि की इच्छा वहीं समाप्त हो जाती है।

मानव जीवन में पूर्णता और श्रेष्ठता प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि हम इच्छाओं पर नियंत्रण स्थापित करें। इन इच्छाओं को नियंत्रण में लेकर या इच्छाओं पर विजय प्राप्त कर मानव ने असंभव-से-असंभव कार्य कर दिखाए हैं। उसने हिमालय की सर्वोच्च चोटी पर अपने पांव रखे हैं, सहारा के रेगिस्तान को अपने पैरों से नापा है, साथ ही समुद्र को अपने हाथों से पार किया है और उनके द्वारा ऐसे-ऐसे कार्य हुए हैं जिन्हें पढ़कर सहज ही विश्वास नहीं होता, परंतु आज उनके नाम इतिहास में सुनहरे अक्षरों से लिखे गए हैं, क्योंकि उन्होंने जीवन में कठोर श्रम

Scanned by CamScanner

किया है, इच्छाओं पर पूरी तरह से नियंत्रण स्थापित किया है। लोगों ने उनको भी डराया होगा, मृत्यु होने की संभावना व्यक्त की होगी, परंतु वे इस प्रकार के विचारों से भयभीत नहीं हुए, अपितु जितनी अधिक बाधाएं उनके सामने रखी गई, उनमें उतनी ही ज्यादा कार्य में सफलता प्राप्त करने की लगन बढ़ती गई। यह बात सही है कि उनके जीवन में भी बाधाएं आई होंगी, उन्होंने भी जीवन में कष्ट भोगे होंगे, परंतु इतना होने पर भी उनके मुंह से उफ नहीं निकली। उन्होंने हिम्मत हारना नहीं सीखा, इच्छाओं के गुलाम वे नहीं हुए, अपितु जब भी विपरीत इच्छा उनके मानस में उभरी तो तुरंत उन्होंने उस इच्छा को दबा दिया, अपना लक्ष्य सामने रखा और एक दिन उस ऊंचे लक्ष्य पर पहुंच कर सफलता प्राप्त कर ली।

मूल बात यह है कि हमें अपनी शक्ति की पहचान होनी चाहिए, हमें यह ज्ञात होना चाहिए कि हममें क्या कमी है? किन कारणों से हम अपने जीवन में सफलता प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं? ऐसी क्या बात है जिससे हमारा जीवन एक सामान्य-सा जीवन बनकर रह गया है और किस प्रकार से हम अपने मन को और विचारों को नियंत्रण में ला सकते हैं?

इसके लिए यह आवश्यक है कि हम अपने विचारों को दृढ़ बनाएं। जब तक हमारे मन में दृढ़ता नहीं आएगी तब तक हम किसी भी कार्य में पूरी सफलता प्राप्त नहीं कर पाएंगे, क्योंकि हम कोई कार्य प्रारंभ करेंगे तो उसमें बाधाएं आनी स्वाभाविक हैं और बाधाएं आते ही यदि हमारे विचार दृढ़ नहीं होंगे तो उस कार्य को बीच में ही छोड़ देंगे। फलस्वरूप, हम अपने जीवन में उस कार्य में पूर्णता प्राप्त नहीं कर पाएंगे, अतः हमें सबसे पहले अपने विचारों को दृढ़ बनाना चाहिए, किसी भी कार्य को प्रारंभ करने से पूर्व उसकी रूपरेखा और योजना अच्छी तरह से बना लेनी चाहिए, उसके बाद जब हम उस कार्य को प्रारंभ करें और जब तक वह कार्य पूरा नहीं हो जाए, तब तक हमारे मन में किसी प्रकार की दुर्बलता या कमजोरी न आए। ऐसी स्थिति में ही हम अपने जीवन में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

वैज्ञानिकों ने खोज करके निष्कर्ष निकाला है कि हमारी श्वास के साथ इच्छाओं का गहरा संबंध है। हमारी प्रत्येक श्वास के साथ एक इच्छा अवश्य ही जन्म लेती है, अतः हम जितनी अधिक श्वास लेंगे उतनी ही ज्यादा इच्छाएं पैदा होंगी, परंतु यदि हम अपने श्वास पर नियंत्रण स्थापित कर लें और कम श्वास लें तो इच्छाओं का जन्म भी कम होगा। इसके लिए सबसे सुगम और प्रामाणिक उपाय प्राणायाम है। अतः प्राणायाम के द्वारा हम अपनी श्वास को नियंत्रण में रख सकते हैं। साधु, योगी और उच्च कोटि के साधक इसीलिए अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण स्थापित करने में सक्षम हो जाते हैं, क्योंकि वे श्वास पर नियंत्रण स्थापित करना सीख गए हैं।

Scanned by CamScanner

फलस्वरूप, उनके मन में बहुत ही कम इच्छाएं जन्म लेती हैं। इसके अलावा उनके पास दृढ़ इच्छा-शक्ति होती है जिसके बलबूते पर वे कमजोर और विपरीत इच्छा को दबा देते हैं।

जीवन में दृढ़ इच्छा-शक्ति के लिए दृढ़ स्वास्थ्य होना जरूरी है और स्वास्थ्य तभी अच्छा और श्रेष्ठ हो सकता है जबकि हम चिंताओं से दूर रहें, क्योंकि जिस प्रकार से घुन किसी भी गेहूं के दाने को अंदर से खोखला बना देती है, उसी प्रकार से चिंतारूपी घुन पूरे शरीर को अंदर से खोखला बना देता है, इसलिए यह आवश्यक है कि हम अपने जीवन में चिंताओं से दूर रहें।

चिंता तभी होती है जब कि हम कोई ऐसा कार्य करें जो कि सामाजिक या पारिवारिक दृष्टि से ठीक नहीं होता, जब ऐसा कार्य हमारे द्वारा हो जाता है तब हम उसे छिपाने का प्रयत्न करते हैं और हर समय इस चिंता में रहते हैं कि वह बात उजागर न हो जाए। यह चिंता हमारे शरीर को अंदर-ही-अंदर खोखला बनाती रहती है।

इसके लिए यह आवश्यक है कि हमारा पूरा जीवन संतुलित हो। पहले तो हम ऐसा कोई कार्य करें ही नहीं जो कि सामाजिक या पारिवारिक दृष्टि से अनुचित हो और यदि वह कार्य हमसे हो गया हो तो उसे छुपाने की जरूरत नहीं है। यह मानकर चलना चाहिए कि भूल मनुष्य से ही होती है। भविष्य में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि इस प्रकार की भूल पुनः न हो।

इच्छा-शक्ति बढ़ाने के उपाय

आपने यह देखा है कि हमारे जीवन में इच्छा-शक्ति का विशेष महत्त्व है, क्योंकि इसके द्वारा ही हमारे चित्त में दृढ़ता आती है। फलस्वरूप, हम अपने-आप पर और अपनी इच्छाओं पर पूरी तरह से नियंत्रण स्थापित करने में सक्षम हो सकते हैं। इसके लिए कुछ उपाय हैं जिनके माध्यम से हम अपने-आप को तनाव मुक्त कर इच्छा-शक्ति दृढ़ बनाने में समर्थ हो सकते हैं।

1. कभी-कभी आप एक बंद कमरे में बैठ जाएं, जिसमें हलका-सा प्रकाश हो और बहुत ही हलका मधुर संगीत भी हो। इस बात का ध्यान रहे कि इस प्रयोग के दौरान कोई व्यक्ति दरवाजा न खटखटाए और न आपको व्यवधान दे।

इसके बाद कमरे में अपने सारे कपड़े उतार कर एक पलंग पर लेट जाइए और इस प्रकार सो जाइए जिससे कि आपका सारा शरीर शिथिल हो जाए। फिर आप स्वयं को यह भावना दीजिए कि आपके पैर शिथिल हो रहे हैं और वे कुछ हरकत नहीं कर पा रहे हैं। इसके बाद ऊपर की तरफ बढ़िए और क्रमशः अपनी कमर को,

Scanned by CamScanner

पेट को, सीने को, अपने दोनों हाथों को यह भावना दीजिए कि वे शिथिल हो रहे हैं और उनमें किसी भी प्रकार की कोई ताकत नहीं रही है। अंत में आप अपने मस्तिष्क को शिथिल कीजिए और यह भावना दीजिए कि अब इसमें भी किसी भी प्रकार की कोई हरकत नहीं है या किसी भी प्रकार की कोई इच्छा या विचार इस मस्तिष्क में नहीं है। फिर धीरे-धीरे आप अपने-आप को यह भावना दीजिए कि आपकी पलकें भारी हो रही हैं और आपको नींद आ रही है, दो मिनट बाद ही आपको नींद आ जाएगी।

यह प्रयोग इसलिए आवश्यक है कि आप शरीर के जिस अंग को जो आज्ञा देते हैं, वह उस आज्ञा का पालन करता है। इसी प्रकार आप अपने मस्तिष्क को भी आज्ञा देकर विचारशून्य बनाने में समर्थ होते हैं। इस प्रकार आप अपने चित्त को भी अपनी इच्छा के अनुकूल बनाने में समर्थ हो जाते हैं। ऐसा होने पर आपके मन पर आपका पूरी तरह नियंत्रण स्थापित हो जाएगा।

2. आपके जीवन में जो भी बुरी आदत या जो भी बुरी प्रवृत्ति है, उसे एक मोटे कागज पर लिख लीजिए और उसे ऐसे स्थान पर रखिए जहां पर आपकी नजर बार-बार पड़ती है। उदाहरण के लिए, आपके लिखने की टेबल इसके लिए सर्वोत्तम है। उदाहरणार्थ आपको सिगरेट पीने की बुरी आदत है और प्रयत्न करने पर भी यह आदत छूट नहीं रही है तो आप एक मोटे कागज पर यह वाक्य लिखिए : "मैं आज से किसी भी हालत में सिगरेट नहीं पीऊंगा" और इसे अपनी टेबल पर रख दीजिए, इसके बाद आप अपनी नजर इस वाक्य पर टिका दीजिए और मन में यह भावना दीजिए कि मेरी चित्तवृत्ति सक्षम है और मैं अपने-आप पर नियंत्रण स्थापित कर सकता हूं, अतः अब से सिगरेट नहीं पीऊंगा। इस प्रकार दिन में तीन-चार बार यह भावना अपने मन में दीजिए, साथ ही जब आपकी इच्छा सिगरेट पीने की प्रबल हो जाए, तब आप इस कागज के सामने आकर बैठ जाइए और यही भावना दीजिए कि किसी भी हालत में मुझे सिगरेट नहीं पीनी है।

रात्रि को सोते समय भी इस कागज के सामने बैठकर इसी प्रकार की भावना अपने मन में देनी है। साथ ही अपने मन पर पूरी तरह से नियंत्रण रखना है, चाहे सुस्ती, कमजोरी या सिर दर्द पैदा हो, तब भी आप स्वयं पर नियंत्रण रखें और किसी भी हालत में सिगरेट न पीएं।

यदि आपका नियंत्रण इसी प्रकार रहा तो निश्चय ही आप सिगरेट छोड़ देंगे और इससे यह प्रमाणित हो जाएगा कि आपका अपने चित्त पर नियंत्रण बढ़ रहा है, साथ ही आप इस नियंत्रण में सफलता प्राप्त कर रहे हैं।

Scanned by CamScanner

3. कभी आप किसी पुस्तक की पांच पंक्तियां अपने सामने रखिए और घड़ी को भी सामने रख दीजिए और यह दृढ़ निश्चय कर लीजिए कि मुझे दस मिनट के अंदर ही इन पंक्तियों को कंठस्थ कर लेना है और साथ ही जिन पंक्तियों को कंठस्थ करना है, उन्हें मन-ही-मन पढ़िए, फिर यह भावना दीजिए कि दस मिनट के भीतर ही इनको पूरी तरह से कंठस्थ करना ही है। आप स्वयं यह अनुभव करेंगे कि दस मिनट में ही आपने उन पंक्तियों को कंठस्थ कर लिया है। धीरे-धीरे अभ्यास होने पर आप समय को कम कीजिए अर्थात् आठ मिनट में पांच पंक्तियां कंठस्थ कीजिए, फिर पांच मिनट में पांच पंक्तियां। अभ्यास होने के बाद आप एक मिनट में उन पांच पंक्तियों को कंठस्थ कर सकते हैं।

4. कभी आप एक निश्चित दूरी को पैदल या साइकिल पर एक निश्चित समय में पूरा करने का प्रयत्न कीजिए। उदाहरण के लिए, यदि आप साइकिल पर हों और आपका कार्यालय दो किलोमीटर की दूरी पर हो तो आप दस मिनट में उस दूरी को पूरा कीजिए, इसके बाद समय को घटाते रहिए। धीरे-धीरे आप उस दूरी को कम समय में पूरा कर सकते हैं, साथ-ही-साथ आप देखेंगे कि इससे आपको न तो थकावट आई है और न ही श्वास में वृद्धि हुई है।

इस प्रकार और भी कई अभ्यास हो सकते हैं जिसे आप दृढ़ इच्छा-शक्ति के द्वारा पूरा करने का प्रयत्न कर सकते हैं।

5. एक निश्चित समय के भीतर एक हजार से विपरीत गिनती गिनते हुए आप एक की संख्या तक आएं। इस बात का ध्यान रखें कि इसमें दस मिनट से ज्यादा समय न लगे। इसके बाद आप यह दृढ़ विचार बना लें कि अब मैं यह उलटी गिनती आठ मिनट में ही पूरी कर लूंगा और जब आप निश्चित समय में यह कार्य कर लें तो समझ लें कि आपकी इच्छा-शक्ति पर आपका नियंत्रण है।

इस बात का ध्यान रखें कि आप जो समय निर्धारित करें, ठीक उसी समय में कार्य पूरा होना चाहिए। यदि कम समय लगता है या निर्धारित समय से ज्यादा समय लगता है तो ये दोनों ही अवस्थाएं अनुकूल नहीं हैं। जितना समय निर्धारित करें, ठीक उतने ही समय में कार्य पूरा होना ही इच्छाओं पर नियंत्रण स्थापित करने का प्रमाण है।

कई बार आप ऐसा प्रयोग भी कर सकते हैं कि घड़ी सामने रख दें और दस मिनट तक बिना हिले-डुले एक ही आसन पर बैठे रहें। कम-से-कम दस मिनट का समय अवश्य निर्धारित करना चाहिए। इन दस मिनटों में यदि आपके चेहरे पर मक्खी भी बैठ जाए तब भी आपको हाथ या शरीर का कोई भी अंग नहीं हिलाना है। कहने का तात्पर्य यह है कि किसी भी प्रकार की बाधा आने पर भी आपने जो

Scanned by CamScanner

कुछ निश्चय किया है वह पूरा होना चाहिए। उसमें न्यूनता नहीं आनी चाहिए। ऐसा होने पर आप मान लें कि आपकी इच्छा-शक्ति पर आपका नियंत्रण हो रहा है।

इसी प्रकार कठिन-से-कठिन कार्य संपन्न करने का संकल्प लें और निर्धारित समय में ही उस कार्य को संपन्न करें। इस बात का ध्यान रखें कि न तो उससे कम समय लगे और न ही ज्यादा समय लगे।

6. ऊपर के अभ्यास हो जाने के बाद साधक को चाहिए कि ऐसे कार्य हाथ में ले जो ज्यादा कठिन हो या जिसमें ज्यादा समय लगता हो। अब साधक को ऐसे कार्य हाथ में लेने चाहिए जो एक महीने में पूरे होते हों, साथ ही हर संभव तरीके से उस कार्य को एक महीने में पूरा कर लेना चाहिए।

इसी प्रकार व्यक्ति को निश्चित धन प्राप्ति के लिए एक निश्चित समय बांध लेना चाहिए और चाहे कितना ही अधिक प्रयत्न और परिश्रम करना पड़े, उस निश्चित समय में निश्चित धन प्राप्त कर लेना चाहिए।

इसी प्रकार व्यवसाय का प्रारंभ, नौकरी प्राप्त करना या ऐसे कार्य आप मोटे कागज पर लिखकर अपने टेबल पर रख लें और निश्चित समय में ही उस कार्य को पूरा करने का प्रयत्न करें।

इस बात का ध्यान रखें कि कोई भी कार्य निश्चित समय में पूरा करने के लिए जरूरत से ज्यादा परिश्रम उठाना पड़ सकता है, बहुत अधिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है और जरूरत से ज्यादा बाधाएं आ सकती हैं, परंतु जितनी ज्यादा बाधाएं या कठिनाइयां आएं, आपका चित्त उतना ही ज्यादा दृढ़ बनना चाहिए, हिम्मत हारने की जरूरत नहीं है। यदि आपका अपनी इच्छा-शक्ति पर नियंत्रण हुआ तो निश्चय ही वह कार्य निश्चित समय में पूरा हो सकेगा।

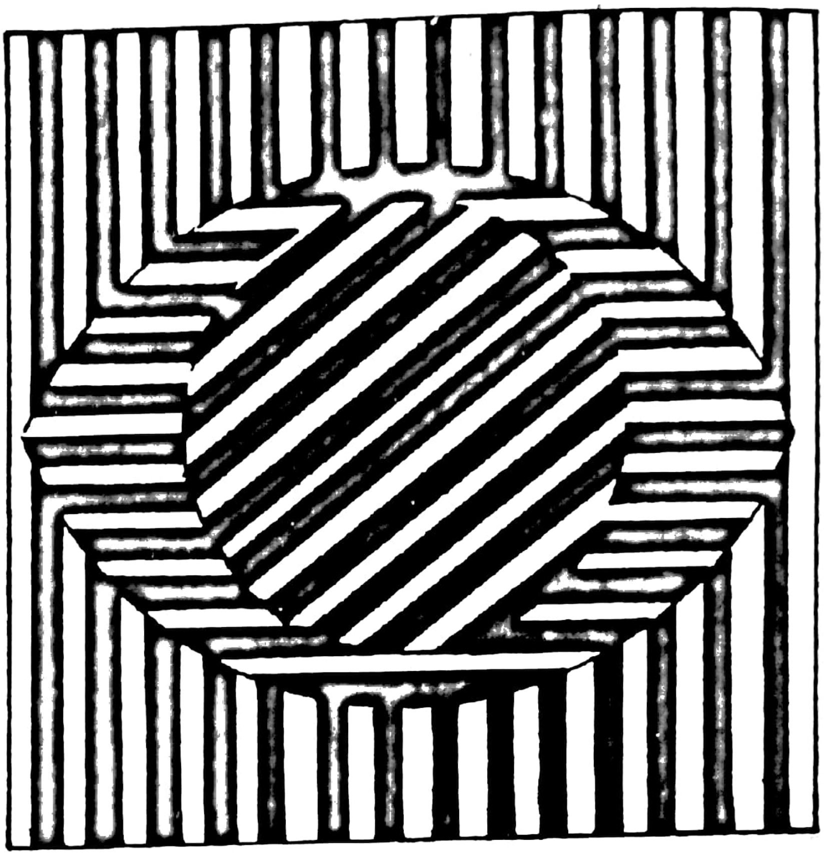
इच्छा कंपन

हमारे शरीर में दो मन हैं, एक बाह्य मन और दूसरा आंतरिक मन। जब आदमी सक्रिय होता है तब उसका बाह्य मन चैतन्य रहता है, उस समय उसका आंतरिक मन कम सक्रिय रहता है, परंतु ज्योंही व्यक्ति का ऊपरी मन सो जाता है तो आंतरिक मन ज्यादा-से-ज्यादा सक्रिय हो जाता है और वह इस प्रकार के दृश्य देख लेता है जो कि इससे पहले कभी नहीं देखे हों। स्वप्न इन आंतरिक मन के विचरण का ही परिणाम है।

विश्व में जितने भी चेतन और सक्रिय पदार्थ हैं, उन सभी में कंपन आवश्यक है। हवा, प्रकाश, आवाज, सभी में कंपन है और इस कंपन से ही लहरें पैदा होती हैं। फलस्वरूप, ये लहरें एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने में सहायक होती हैं, जब

Scanned by CamScanner

आप बोलते हैं तो आपकी आवाज की लहरें बाहर फैलती हैं। फलस्वरूप, वह आवाज दूसरे को सुनाई देती है, क्योंकि आपकी आवाज की लहरें सामने वाले व्यक्ति के कानों से टकराती हैं, जिसके कारण उसे वह आवाज साफ सुनाई देती है। आप जितना जोर से बोलेंगे आवाज की लहरें उतनी ही ज्यादा दूरी पार करेंगी।



सम्मोहन आधार–इच्छा कंपन

ठीक इसी प्रकार यदि आपकी इच्छा-शक्ति मजबूत होगी तो उसका प्रभाव सामने वाले पर स्थायी रूप से पड़ेगा। यही नहीं अपितु मजबूत और दृढ़ इच्छा-शक्ति ज्यादा दूरी पार कर सकेगी। इसके विपरीत यदि आपकी इच्छा-शक्ति कमजोर होगी तो वह ज्यादा दूरी पार नहीं कर पाएगी और न ही सामने वाले पर प्रभाव पैदा कर सकेगी।

आज यह पूरी तरह से प्रमाणित हो गया है कि हम अपनी दृढ़ इच्छा-शक्ति को हजारों मील दूर तक भेज सकते हैं और हजारों मील दूर बैठे व्यक्ति पर उस इच्छा-शक्ति का प्रयोग कर सकते हैं। साथ ही उससे इच्छा-शक्ति के आघात से मनचाहे कार्य करवा सकते हैं।

इससे यह स्पष्ट हुआ कि हमारे जीवन में इच्छा-शक्ति का विशेष महत्त्व है और हमारे अंदर जितनी दृढ़ इच्छा-शक्ति होगी उसका प्रभाव उतना ही स्थायी हो सकेगा, साथ ही वह अधिक-से-अधिक दूरी पार करके दूर बैठे व्यक्ति पर अपना प्रभाव डाल सकेगी।

Scanned by CamScanner

इसके लिए आप एक-दो प्रयोग कर सकते हैं। आप अपने शहर में ही रहने वाले किसी मित्र को माध्यम बनाइए। सबसे पहले आप एक एकांत कमरे में पलंग पर सो जाइए। कमरे में बहुत हलका प्रकाश हो, सबसे पहले आप अपने शरीर को पूरी तरह से शिथिल कर दें और अपनी आंखें बंद कर लें। इसके बाद उस मित्र का चेहरा अपने सामने लाएं, ध्यान रहे आपकी आंखें पूरी तरह से बंद हों।

जब वह चेहरा आपके सामने आ जाए तो दृढ़ इच्छा-शक्ति मन में रखते हुए उस चेहरे को आदेश दें कि उठकर स्वयं पानी भर कर पीओ या सिगरेट जलाओ या ऐसा ही कोई आदेश दें, इस प्रकार का आदेश पांच-सात बार दें।

इसके तुरंत बाद आप परिणाम जानने के लिए उस मित्र को टेलीफोन पर पूछें कि दो मिनट पहले उसने क्या किया है। यदि उसने दो मिनट पहले ही स्वयं उठकर पानी पिया है या सिगरेट जलाई है तो यह समझ लें कि आप जो प्रयोग कर रहे हैं वह सही है।

यदि आपको सफलता न मिले तो चिंता करने की जरूरत नहीं है, बार-बार अभ्यास और प्रयत्न करें, क्योंकि सफलता न मिलने का कारण आपकी इच्छा-शक्ति में कमजोरी है।

जब आप शहर के मित्र को अपने घर बैठे आदेश देकर अपनी इच्छा के अनुसार कार्य कराने में सफल हो जाएं तब शहर से बाहर किसी दूसरे शहर में रहने वाले किसी परिचित, मित्र या संबंधी को इसी प्रकार का प्रयोग करते हुए आदेश दें। उदाहरण के लिए, आप उसे कहें कि आपको तुरंत मुझे टेलीफोन करना है या मुझसे मिलने के लिए तुरंत रवाना हो जाना है।

आप देखेंगे कि आप जो आदेश कमरे में बैठ-बैठे दे रहे हैं, उसका प्रभाव उस दूरस्थ व्यक्ति पर पड़ रहा है और वह आपके द्वारा आदेश पालन करने के लिए प्रयत्नशील हो रहा है। यही नहीं अपितु जब तक वह आदेश पालन नहीं कर लेगा तब तक उसे बेचैनी बनी रहेगी।

इसी प्रकार आप प्रयोग करते हुए अपने शत्रु पर यह प्रयोग करें कि आज से शत्रुता का भाव तुम्हारे मन से समाप्त हो रहा है और तुम मेरे प्रति प्रेम करने लगे हो।

इसी प्रकार अपने मित्र को आदेश दे सकते हैं कि तुम मुझसे बहुत ज्यादा प्रेम कर रहे हो, बिना मुझसे मिले तुम शांति से रह नहीं सकते।

इसी प्रकार और भी कई प्रयोग करके आप अपनी इच्छा-शक्ति का परीक्षण कर सकते हैं। यद्यपि यह कार्य थोड़ा कठिन अवश्य है, साथ ही इसमें थोड़ा समय लग सकता है, परंतु हताश या निराश होने की जरूरत नहीं है। एक बार, दो बार या

Scanned by CamScanner

दस बार भी असफलता मिले तब भी आप निराश न हों, आपको अवश्य ही सफलता प्राप्त होगी।

जब इस प्रकार के कार्यों में आपको पूर्ण सफलता मिल जाए तब आप और भी कठिन अभ्यास कर सकते हैं और अलौकिक कार्य करके चमत्कार दिखा सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप अपनी इच्छा के द्वारा उड़ते हुए पक्षी को नीचे उतार सकते हैं, जलती हुई अग्नि को बुझा सकते हैं, चलती हुई गाड़ी को रोक सकते हैं आदि-आदि।

हमारा इतिहास इस प्रकार के उदाहरणों से भरा पड़ा है। साधुओं ने इस प्रकार के चमत्कार दिखाए हैं। इसके पीछे कोई जादूगरी या चमत्कार नहीं है अपितु दृढ़ इच्छा-शक्ति का प्रभाव है और इस दृढ़ इच्छा-शक्ति के बलबूते पर ही वे असंभव कार्य करने में समर्थ हो सके हैं।

दृढ़ इच्छा-शक्ति बनाने के लिए कुछ और भी प्रयोग हैं जो कि मैं संक्षेप में दे रहा हूं—

1. हमेशा कम बोलिए, क्योंकि आप जितना ज्यादा बोलेंगे उतनी ही ज्यादा शक्ति नष्ट होगी। फलस्वरूप, उस शक्ति को पुनः प्राप्त करने के लिए आपको काफी कार्य करना पड़ेगा। अतः आप अपने शरीर में निहित शक्ति को बनाए रखिए।

2. मूर्ख, अशिक्षित और दुर्बल चित्त वाले व्यक्तियों की संगत मत कीजिए, क्योंकि वे हर क्षण आप में निराशा की भावना ही भरेंगे। उनका जीवन तो असफल हो ही गया है, दूसरे के जीवन को भी वे असफल बना देते हैं। अतः आप उनसे यथासंभव दूर ही रहें।

3. दिन का कुछ हिस्सा एकांत में व्यतीत कीजिए। उस समय में आपसे कोई न बोले और न आपको कोई व्यवधान दे।

4. अपने मन में जो विचार है या किसी का कोई रहस्य है तो उसे प्रकट मत कीजिए। कोई यदि आपको क्रोधित करे तब भी आप अपने-आप पर नियंत्रण स्थापित करने का प्रयत्न कीजिए। कई बार हंसी की बात होने पर भी आप प्रयोग करके स्वयं पर नियंत्रण स्थापित करें और बिल्कुल न हंसें। इससे आपको स्वयं पर नियंत्रण हो सकेगा।

5. समाज में उसी व्यक्ति का सम्मान होता है जो गोपनीयता बनाए रखता है। एक की बात दूसरे को कह देना हलकापन कहलाता है। आपके मित्र या परिचित का कोई रहस्य आपके पास है तो उसे कभी भी प्रकट मत कीजिए, चाहे उस मित्र या परिचित से झगड़ा ही क्यों न हो जाए। मानवीयता यह नहीं कहती कि झगड़ा

Scanned by CamScanner

होने पर आप उसके रहस्य को सबके सामने प्रकट कर दें। जो व्यक्ति जितना ज्यादा रहस्यमय होता है, समाज में उसका उतना ही ज्य।दा सम्मान होता है।

6. अपने चेहरे को निर्विकार बनाए रखिए। यदि कोई व्यक्ति आपको रहस्य की बात बताए और वह रहस्य आपको ज्ञात हो, तब भी आप अपने चेहरे से यह प्रकट मत होने दीजिए कि आपको वह रहस्य पहले से ही ज्ञात है, अपितु चेहरे को इस प्रकार बनाए रखिए कि आपको कुछ भी ज्ञात नहीं है और यह बात पहली बार ही सुनी है।

7. आप अपने खान-पान, वेशभूषा आदि में अलौकिकता न लाएं, अपितु ऐसा ही पहनें जो सर्वसाधारण पहनते हैं। यदि आप अनोखापन लाएंगे तो आप समाज में घुल-मिल नहीं सकेंगे और सबसे अलग-थलग पड़ जाएंगे। इस गुण को अपनाना आपके लिए आवश्यक है, क्योंकि सम्मोहनकर्ता तभी सफल हो सकता है जब समाज के लोग उस पर विश्वास करते हों।

8. अपने मस्तिष्क को विचारशून्य बनाने का प्रयत्न कीजिए। इसका ज्यादा-से-ज्यादा प्रयोग कीजिए। इससे आपके चेहरे पर भव्यता आएगी और शरीर में एक विशेष प्रकार का संतुलन आ सकेगा, साथ-ही-साथ आपकी स्मरण-शक्ति बढ़ जाएगी, मस्तिष्क बलवान होगा, बुद्धि प्रखर होगी, बुरे विचारों का नाश होगा और मन में अच्छे विचारों का प्रादुर्भाव होगा।

9. सम्मोहनकर्ता की आंखें प्रधान अंग हैं और इसी के माध्यम से वह दूसरों पर प्रभाव डालने में समर्थ होता है। अतः साधक को चाहिए कि वह एकाग्र दृष्टि का अभ्यास करे, जिससे कि उसकी आंखों में एक लपक पैदा हो और एक विशेष प्रकार की चुंबकीय शक्ति आंखों में आए, जिससे सामने वाला व्यक्ति प्रभावित हो सके। इसके लिए 'शक्ति चक्र' का अभ्यास उपयोगी रहता है।

इस प्रकार यदि साधक अपनी इच्छा-शक्ति को नियंत्रण में ले लेता है तो यह उसके जीवन की बहुत बड़ी उपलब्धि होती है और इसके माध्यम से वह पूर्ण सफलता प्राप्त कर सकता है।

Scanned by CamScanner

8. न्यास ध्यान

संसार में जीवन को ऊंचा उठाने के लिए और शरीर को संतुलित बनाने के लिए जितनी भी विधियां प्रचलित हैं, उनमें न्यास ध्यान का महत्त्व सर्वोपरि है। इसके माध्यम से व्यक्ति अपने शरीर के समस्त केंद्रों को पहचान सकता है, साथ-ही-साथ उनके केंद्रों के माध्यम से अपने शरीर को ऊर्ध्वगामी बना सकता है।

मनुष्य की देह में कुल मिलाकर 26 केंद्र हैं जो कि निम्नलिखित हैं–

1.	पैरों की तलहटियां	2
2.	पिंडलियां	2
3.	जंघाएं	2
4.	गुप्तेंद्रिय	1
5.	नाभि	1
6.	हृदय	1
7.	फेफड़े	2
8.	कंधे	2
9.	दाहिना पंजा, हाथ, भुजा	3
10.	बायां पंजा, हाथ, भुजा	3
11.	आंखें	2
12.	कान	2
13.	मुख	1
14.	नाक	1
15.	भृकुटी	1
		26

Scanned by CamScanner

मानव को चाहिए कि वह अपने शरीर को पहचाने, साथ-ही-साथ शरीर के इन 26 केंद्रों को भली प्रकार से पहचान ले, क्योंकि जीवन में ऊंचा उठने की जो प्रक्रिया है वह इन केंद्रों के माध्यम से ही संभव है।

जब तक मानव को इन केंद्रों का ज्ञान नहीं होता तब तक वह जीवन में ऊंचा नहीं उठ सकता। यों तो इन केंद्रों के बारे में हम सभी जानते हैं, परंतु इन पर स्वाभाविक रूप से चिंतन लगभग नहीं हो पाता। उदाहरण के लिए, यदि हम कार्य में व्यस्त होते हैं तो उनके बारे में सामान्यतः चिंतन नहीं होता, केवल कुछ विशेष घटनाएं घटित होने पर ही इन केंद्रों पर हमारी दृष्टि जाती है। उदाहरण के लिए, यदि तलहटी में कांटा चुभ जाए, तभी हमारा ध्यान स्वाभाविक रूप से उस तरफ जाता है और तभी हमें यह अहसास भी होता है कि तलहटी में कांटा चुभा है और तलहटी भी शरीर का एक सक्रिय अंग है, अन्यथा सामान्य रूप से इस तलहटी का चिंतन ही नहीं होता।

मैं यहां इस बात पर जोर देना चाहता हूं कि हमें सामान्य रूप से नहीं रहना है, अपितु प्रयत्न करके शरीर के इन अंगों पर नित्य ध्यान देना है। यह तो स्वाभाविक है कि यदि हम किसी अंग पर ध्यान नहीं देंगे तो धीरे-धीरे वह अंग जीवित रहते हुए भी निष्क्रिय हो जाता है। मस्तिष्क में कई पीढ़ियों पूर्व एक ऐसी ग्रंथि भी सक्रिय थी जिसके माध्यम से मानव भूतकाल की घटनाओं को या भविष्यकाल की घटनाओं को सहज स्वाभाविक रूप से देख पाता था, परंतु मानव भौतिक कार्यों में इतना अधिक व्यस्त रहा कि उसने इस ग्रंथि का चिंतन करना ही छोड़ दिया या उसका उपयोग करना ही छोड़ दिया। इसकी वजह से वह ग्रंथि धीरे-धीरे निष्क्रिय होती गई। फलस्वरूप, उसका जो सामान्य कार्य था। वह कार्य उस ग्रंथि से लेना संभव नहीं रहा।

आज भी वह ग्रंथि मानव मस्तिष्क में है। डॉक्टरों ने इस ग्रंथि को पहचाना भी है, परंतु वह ग्रंथि जीवित रहते हुए भी निष्क्रिय हो गई है। ठीक इसी प्रकार यदि हम इन 26 केंद्रों पर ध्यान नहीं देंगे तो कुछ वर्षों बाद इनमें से भी कोई अंग या कोई केंद्र जीवित रहते हुए भी निष्क्रिय हो जाएगा। फलस्वरूप, उससे जो लाभ मानव ले सकता है वह नहीं ले पाएगा। इसीलिए मैंने पाठकों का ध्यान इस बात की ओर आकर्षित किया है कि उसे नित्य इन केंद्रों का चिंतन कम-से-कम एक बार अवश्य करना चाहिए, जिससे कि ये केंद्र सक्रिय बने रहें।

मानव मन बाहरी कार्यों में ज्यादा सक्रिय रहता है। फलस्वरूप, उसे शरीर के भीतर निहित इन केंद्रों की तरफ ध्यान देने का अवसर नहीं मिल पाता। परंतु यदि हम अपने अंतर्मन को सक्रिय करके दिन में एक बार इन सारे केंद्रों को संभाल लें

Scanned by CamScanner

या इनका चिंतन कर लें तो ये सारे केंद्र सक्रिय और सजीव बने रहेंगे तथा मनुष्य ज्यादा स्वस्थ हो सकेगा। इसके साथ-ही-साथ देह के अंतर्गत जो प्राण-शक्ति का संचय इन केंद्र स्थानों से इकट्‌ठा होता है, उसे इकट्ठा करने में उसे सुविधा रहेगी। ऐसा होने पर वह ज्यादा स्वस्थ हो सकेगा, बीमारियों से छुटकारा मिल सकेगा और सबसे बड़ी बात यह है कि वह प्राण-शक्ति का संचय कर सकेगा, जिसके कारण उसके शरीर में चुंबकीय शक्ति का विकास हो सकेगा और वह जीवन में ज्यादा सफलता प्राप्त कर सकेगा।

न्यास के बारे में चिंतन किया गया है, परंतु यह इतना आसान नहीं है, जितना कि हम समझ रहे हैं। परंतु यदि इस न्यास का प्रयोग साधक भली प्रकार से करना सीख जाए तो वह कई समस्याओं से छुटकारा पा सकता है।

उदाहरण के लिए, आपको सिर दर्द हो रहा है तो न्यास के माध्यम से कुछ ही सेकंडों में आप इस सिर दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

न्यास के लिए जो विधियां प्रचलित हैं वह आगे की पंक्तियों में दी जा रही हैं।

प्रातः उठते समय और रात्रि को सोते समय साधना करते समय आपको चाहिए कि आप कसे हुए वस्त्र पहनें, अपितु सोते समय ढीले-ढाले वस्त्रों का प्रयोग करें। फिर आप पलंग पर सीधे लेट जाइए और सारे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। पूरे शरीर को इतना ढीला बना देना है कि आप यह समझें कि आप में किसी प्रकार की कोई ताकत नहीं रही है। आप न तो पलक झपकाएं और न शरीर के किसी अंग को सक्रिय होने दें। इसी अवस्था को 'शवासन' कहते हैं अर्थात् उस समय आप मुर्दे की तरह लेट जाएं।

इसके बाद अपने श्वास पर नियंत्रण स्थापित करें। फेफड़ों में जितनी भी हवा है उस हवा को बाहर निकाल दीजिए और धीरे-धीरे फेफड़ों में ताजी हवा भरिए। आप ऐसा करने पर एक विशेष प्रकार का आनंद अनुभव करेंगे। इस बात का ध्यान रखिए कि आपको धीरे-धीरे श्वास लेना है।

इसके बाद आप बाह्य मन और आंतरिक मन को एक साथ जागृत कर अर्थात् पूरे एकाग्र ध्यान से शरीर में निहित 26 केंद्रों में से पहले केंद्र पर ध्यान एकाग्र कीजिए और लगभग 20 सेकंड तक 'ओम् चैतन्य चैतन्य स्वाहा' शब्द का उच्चारण कीजिए। उच्चारण इस प्रकार से कीजिए कि आप उस विशेष अंग पर अपना पूरा ध्यान आकर्षित कर रहे हैं और उसे चैतन्य कर रहे हैं। केंद्रों का जो क्रम बताया है उसी क्रम से बढ़ना चाहिए, अर्थात् सबसे पहले पैरों की तलहटियों को चैतन्य बनाना है। इसके बाद ऊपर की ओर उठना है।

Scanned by CamScanner

इस प्रकार आप धीरे-धीरे इसी अवस्था में पड़े-पड़े शरीर के प्रत्येक द्वार पर पंद्रह से बीस सेकंड तक उपरोक्त मंत्र का उच्चारण करते हुए यह भावना दीजिए कि वह अंग सक्रिय हो रहा है। साथ-ही-साथ उसमें विशेष चैतन्यता आ रही है।

इसी प्रकार 26 अंगों पर घूम जाइए और पुनः ऊपर के अंग से प्रारंभ कर इसी प्रकार चैतन्यता देते-देते नीचे के अंग अर्थात् तलहटी पर आ जाइए। इस प्रकार आपका एक क्रम पूरा होगा।

आपको नित्य इसी प्रकार से अभ्यास करना है। यदि आप इस अभ्यास को नियमित रखेंगे तो कुछ दिनों बाद ही आप अपने शरीर में एक विशेष प्रकार की ऊर्जा का अनुभव करेंगे। आप देखेंगे कि आपके शरीर में ज्यादा स्फूर्ति और ज्यादा सक्रियता आ गई है। यही नहीं अपितु आपके शरीर में चुंबकीय शक्ति का प्रभाव बढ़ रहा है और आप में एक विशेष तेजस्विता आ गई है, जिसकी वजह से सामने वाला जल्दी और ज्यादा प्रभावित हो रहा है।

मंत्र का उच्चारण जोर से नहीं करना है अपितु मात्र होंठों में ही बुदबुदाना है। इस विधि में यह ध्यान रखने की बात है कि जो क्रम दिया गया है उसी क्रम से बढ़ना है। यदि क्रम अव्यवस्थित हो गया तो जो वांछित सफलता मिलनी चाहिए वह नहीं मिल पाएगी।

अब यदि कभी सिर दर्द हो जाता है तो साधक को इसी प्रकार 'शवासन' में लेटकर सिर पर दोनों मन एकाग्र करके यह भावना देनी है कि मेरा सिर दर्द समाप्त हो गया है, अब किसी प्रकार का कोई दर्द नहीं रहा है और दस-पंद्रह सेकंड में ही साधक अनुभव करेगा कि उसका सिर दर्द पूरी तरह से समाप्त हो गया।

इसी प्रकार शरीर के किसी भी अंग में कोई दर्द हो या पीड़ा हो तो इसी तरीके से उस दर्द को मिटाया जा सकता है और साधक यह देखेगा कि हर बार ऐसा करने पर उसे पूर्ण सफलता प्राप्त हो रही है।

शरीर के केंद्रों को चैतन्य करने की जो विधि बताई गयी है, वह आसान नहीं है। इसके मार्ग में कई प्रकार की बाधाएं आती हैं–

1. कई बार तो हमारा मन एकाग्र ही नहीं होगा। बहुत प्रयत्न करने के बाद भी एक-आध सेकंड के लिए ही मन एकाग्र हो पाएगा।

2. ज्योंही मन एकाग्र करने का प्रयत्न करेंगे, कई प्रकार के विचार आने लग जाएंगे।

3. शरीर को शिथिल करने की प्रक्रिया भी कठिन है। प्रयत्न करने के बाद भी शरीर के किसी-न-किसी अंग में हरकत होती रहेगी। फलस्वरूप, जिस प्रकार से 'शव साधना' या 'शवासन' होना चाहिए, उस प्रकार से नहीं हो पाएगा।

Scanned by CamScanner

4. जब आप मन को एकाग्र करके किसी एक केंद्र पर ले जाएंगे तो तुरंत वहां से मन भटक जाएगा। ऊपर मैंने एक केंद्र पर पंद्रह-बीस सेकंड देने को कहा है, परंतु यह प्रक्रिया बहुत कठिन है और काफी अभ्यास करने के बाद ही इसमें सफलता मिलती है।

5. कई बार केंद्रों का जो क्रम है वह क्रम साधक भूल जाता है, इस वजह से वांछित सफलता नहीं मिल पाती।

6. पूरे 26 केंद्रों पर कई बार ध्यान एकाग्र करने के लिए काफी समय की आवश्यकता होती है। अतः इतने समय तक बाह्य और आंतरिक मन को एक जगह बनाए रखना अत्यंत कठिन है और बहुत समय के अभ्यास के बाद ही इतने समय तक दोनों मनों को एकाग्र कर पाएंगे। अतः साधक को अभ्यास के लिए पहले एक केंद्र को भावना देने के समय का ही अभ्यास करना चाहिए। इसके बाद दो केंद्र और इसी प्रकार अभ्यास बढ़ाते-बढ़ाते पूरे 26 केंद्रों का क्रम पूरा करना चाहिए।

7. कई बार शरीर शिथिल होने से और दोनों मनों को एकाग्र करने से एक केंद्र से दूसरे केंद्र तक पहुंचने के बीच नींद आ जाती है और काफी समय तक वह नींद बनी रहती है। जब नींद खुलती है तो साधक सब कुछ भूल जाता है।

8. कई बार एक आवर्त पूरा करने के बाद शरीर इतना अधिक शिथिल हो जाता है कि उठना चाहते हुए भी उठना संभव नहीं होता, ऐसी स्थिति में साधक को चाहिए कि आवर्त पूरा होने के बाद भी कुछ समय तक ज्यों-का-त्यों पड़ा रहे और इसके बाद ही धीरे-धीरे शरीर को सक्रिय करे।

जब आप इस प्रकार का एक आवर्त पूरा करने का अभ्यास कर लें तो आप देखेंगे कि आपको एक विशेष प्रकार के आनंद की अनुभूति हो रही है, आपका सारा शरीर अत्यंत हलका हो गया है और ऐसा लग रहा है कि जैसे आप लहरों पर तैर रहे हों।

इसके साथ-ही-साथ आपका मन पूरी तरह से चिंतामुक्त और निर्विकार होने से मस्तिष्क की सारी धमनियां सक्रिय हो जाती हैं। फलस्वरूप, आपकी स्मरणशक्ति बढ़ जाती है।

इस साधना का अभ्यास कहीं पर भी किसी भी समय किया जा सकता है। परंतु अभ्यास करते समय इस बात का ध्यान रखें कि आपके कमरे में पूर्णतः शांति हो, मक्खी-मच्छर आदि का उपद्रव न हो तथा शरीर पर वस्त्र ढीले हों, इसके साथ-ही-साथ संतुलित आहार ग्रहण कर या भूखे पेट कभी इस अभ्यास को करें तो ज्यादा उचित होगा।

Scanned by CamScanner

इस अभ्यास को पूरा करने से शरीर को बहुत लाभ हैं। पूरे शरीर को एक विशेष प्रकार का आराम मिल जाता है, जिससे टूटी हुई कोशिकाएं पुनः जुड़ जाती हैं, स्वास्थ्य लाभ होता है, जिसको नींद नहीं आती हो उसके लिए यह उपाय सर्वोत्तम है, इससे तुरंत और गहरी नींद आ सकेगी, साथ ही आपके शरीर में जो प्राण-शक्ति बढ़ रही है उस प्राण-शक्ति को आप शरीर के प्रत्येक अंग तक ले जाने में सफल हो सके हैं, जिसके कारण वे सारे अंग सक्रिय होकर पूर्ण सहायक बन सके हैं। हकीकत में देखा जाए तो यह बहुत बड़ी उपलब्धि है।

बदहज़मी, अपच, गैस्ट्रिक ट्रबल, रक्त अल्पता, जोड़ों में दर्द, सिर दर्द आदि में यह साधना या प्रयोग रामबाण के समान है।

आप इस प्रकार की विधि या प्रयोग करते समय मन में यह भावना रखिए कि मैं जो कुछ कर रहा हूं वह प्रसन्नता के लिए तथा ईश्वर में अनुरक्ति के लिए कर रहा हूं, क्योंकि यह देह ईश्वर की है और इस देह के सभी केंद्रों को चैतन्य करना ईश्वर के निकट पहुंचना है। अतः इस प्रकार की चैतन्यता देकर आप ईश्वर के निकट पहुंच रहे हैं। ऐसी भावना मन में रखने से आप निश्चय ही विशेष सफलता प्राप्त कर सकेंगे, साधना संपन्न होने के बाद भी आपके मन में किसी प्रकार के विपरीत विचार नहीं आएंगे और शरीर में जो प्राण-शक्ति है, उसका सही उपयोग हो सकेगा।

ऊपर मैंने न्यास विधि स्पष्ट की है। अब जानकारी दे रहा हूं :

जिस प्रकार साधक के लिए न्यास का महत्त्व है, उसी प्रकार उसके जीवन में ध्यान का भी महत्त्व है। यदि हम अपने मानस को एक जगह पर स्थिर कर सकते हैं तो उसका प्रभाव विशेष रूप से पड़ेगा।

उदाहरण के लिए, यदि हम एक घड़े में बीस छेद चारों तरफ बना दें और उस घड़े में पानी भरकर उन सारे छेदों को एक साथ खोल दें तो उसमें से जो धाराएं निकलेंगी वे बहुत दूर नहीं जा सकेंगी। परंतु यदि उस घड़े में एक ही छेद बनाएं तो घड़ा पानी से भरा होने पर एक छेद से लंबी दूरी तक धार जा सकेगी। इसका कारण यह है कि पहली बार में दबाव कई स्थानों पर बंट जाता है, जबकि दूसरी बार में वह दबाव एक ही बिंदु पर होने से गहरा प्रभाव होता है।

यही प्रभाव मन का भी है। हमारे मन में सैकड़ों विचार-धाराएं निकलती रहती हैं, जिस वजह से उसका दबाव कम होता है, ऐसी स्थिति में यदि किसी को आशीर्वाद भी देते हैं या शाप देते हैं तो उसका प्रभाव कम ही होगा, परंतु यदि हम अपने मन को पूरी तरह से नियंत्रित कर लें और एक बिंदु पर मन को एकाग्र करना हो तो ऐसा करने पर उसका प्रभाव गहरा होना स्वाभाविक है।

Scanned by CamScanner

प्राचीन महर्षियों के पास यही विधि थी जिससे कि वे मन को पूरी तरह से एकाग्र करके किसी एक बिंदु पर प्रभाव डालते थे। फलस्वरूप, उनका आशीर्वाद या शाप फलदायक हो जाता था, परंतु आज हमारा मन अत्यधिक चंचल हो गया है, सैकड़ों संकल्प-विकल्प इस मन में उठते रहते हैं। हममें ऐसा अभ्यास नहीं रहा है कि हम उस मन को एकाग्र कर सकें और मनोवांछित स्थान पर उसका प्रभाव दे सकें।

अतः यह स्पष्ट हुआ कि यदि मन को पूरी तरह से एकाग्र कर लिया जाए और इसके बाद उसका प्रभाव डाला जाए तो निश्चय ही पूर्ण सफलता प्राप्त हो सकेगी।

मानस पूजा या ध्यान इसी मन को नियंत्रित करने का उपाय है। यदि हम एक क्षण रुककर स्वयं पर विचार करें तो हम पाएंगे कि हम एक क्षण के लिए भी अपने मन को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं, एक बिंदु पर मन को नियंत्रित करते ही कई विचार तुरंत मन में आ जाते हैं और जितना ही ज्यादा उन विचारों को हटाने का प्रयत्न करते हैं, उतनी ही ज्यादा असफलता हाथ लगती है।

अतः विशेष अभ्यास के बिना मन को एकाग्र और नियंत्रित नहीं किया जा सकता। यदि इस प्रकार का अभ्यास हो जाए तो दूरदर्शन सामान्य बात है। भारतीय योग साधना में कुछ उपाय बताए गए हैं, जिनके माध्यम से हम मन को नियंत्रित करने में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

पहली विधि

आप किसी पलंग पर या जमीन पर मोटा गद्दा बिछाकर आराम से लेट जाइए और अपनी आंखों को बंद कर लीजिए। इसके बाद आप प्रयत्न कीजिए कि आपका मन पूरी तरह से एकाग्र हो। इस साधना में सफलता प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि आप किसी प्रकार की उतावली या जल्दबाजी न करें, जितना समय लगे उतना समय लगने दीजिए। कुछ समय बीतने पर स्वतः ही मन एकाग्र होना शुरू हो जाएगा।

जब मन एकाग्र हो जाए, तो दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली को मोड़िए। इस बात का ध्यान रखिए कि इस उंगली को मोड़ते समय शरीर की सारी इंद्रियां और मन का पूरा ध्यान उसी कार्य पर हो। उंगली को मोड़ते समय मन पूरी तरह से इसी कार्य में दत्तचित्त हो और कोई विचार उस समय मन में नहीं होना चाहिए। इसके बाद इसी प्रकार मध्यमा उंगली को मोड़िए। जब दाहिने हाथ की पांचों उंगलियों को मोड़ दें तब बाएं हाथ की पांचों उंगलियों को इसी प्रकार मोड़ें।

Scanned by CamScanner

इतना करने के बाद अब आप अपना मन इस बात पर केंद्रित कीजिए कि आप दाहिने हाथ की मुड़ी हुई तर्जनी उंगली को खोल रहे हैं और पूरे मन को एकाग्र करके दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली को खोल दीजिए। इसी प्रकार धीरे-धीरे दाहिने हाथ की उंगलियों को खोल दीजिए और इसी प्रकार बाएं हाथ की उंगलियों को भी खोलिए।

ऐसा करते समय आप किसी प्रकार की उतावली न करें। अभ्यास के लिए आप दिन में चार या छः बार इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं। इससे मन को एकाग्र करने में प्रारंभिक सफलता प्राप्त होगी।

दूसरी विधि

आप किसी बिस्तर पर पीठ के बल सीधे लेट जाइए, बिस्तर पर किसी प्रकार का कोई तकिया या चादर आदि न हो, बायां हाथ शरीर के समानांतर चिपका हुआ हो और दाहिना हाथ दूर सीधा फैला हुआ हो।

इसके बाद आप अपने शरीर को धीरे-धीरे पूरी तरह से ढीला कर दीजिए और फिर अंतर्मन से यह आज्ञा दीजिए कि आपका दाहिना हाथ धीरे-धीरे उठकर आपके सीने पर आ जाए। इसके बाद आप किसी प्रकार की हरकत न करें, किसी प्रकार का प्रयत्न न करें और हाथ उठाने में आप किसी प्रकार का अभ्यास न करें। केवल अंतर्मन से आज्ञा दें। आपका मन जितना ही अधिक एकाग्र होगा अंतर्मन उतना ही जल्दी आदेश देगा। आदेश के फलस्वरूप बिना प्रयत्न किए ही हाथ ऊपर उठेगा और स्वतः ही धीरे-धीरे आपके सीने पर आ जाएगा।

जब ऐसा हो जाए तो आप एक और प्रयोग कर सकते हैं। आप अपने अंतर्मन को सूचित करें कि आपको उस समय ऐसा अनुभव हो कि जोरों से सर्दी लग रही है। कुछ क्षणों के बाद ही आपको सर्दी अनुभव होने लगेगी और आपको चादर ओढ़ने की इच्छा बलवती होगी। यही नहीं अपितु ऐसा भी लगने लगेगा कि यदि आपने उसी समय उठकर रजाई या कंबल नहीं ओढ़ी तो सर्दी में ठिठुर जाएंगे।

इस प्रकार का अभ्यास आपको दिन में दो-तीन बार करना चाहिए।

तीसरी विधि

आप पलंग पर या बिस्तर पर सीधे लेट जाइए और किसी एक वाक्य पर चिंतन कीजिए। उदाहरण के लिए, आप चिंतन कीजिए कि 'ईश्वर एक है' और जब आप यह चिंतन करें तो इस बात का प्रयत्न करें कि मन में उस समय इसके अलावा और कोई विचार न आए, 'ईश्वर एक है' केवल इसी का चिंतन हो और यही चिंतन हो कि किस प्रकार से ईश्वर एक है। यदि उस समय कमरे में कोई आ जाए और

Scanned by CamScanner

इस चिंतन के क्षणों में उसके आने की सूचना आपको न मिले या उसके पैरों की पदचाप आपको न सुनाई दे तो आप यह समझें कि आपका चिंतन सही है और एक क्षण विशेष में मस्तिष्क को एक विशेष विचार में लीन करने में सक्षम है।

धीरे-धीरे आप इस अभ्यास को बढ़ाइए। इससे आप अपने मस्तिष्क को नियंत्रित कर सकेंगे और जिस बिंदु पर विचार करना होगा, उसी बिंदु पर विचार कर सकेंगे।

चौथी विधि

यह विधि भी मन को एकाग्र करने में सहायक है। रात्रि को सोते समय आप अपने पलंग पर सुविधापूर्वक लेट जाइए और आंखें बंद कर लीजिए, इसके बाद प्रातः उठने से लेकर सोते समय तक आपने क्या-क्या कार्य किया है, उसे क्रम पूर्वक स्मरण कीजिए। उदाहरणार्थ आप याद कीजिए कि आप उठे, फिर आपने बायां पैर पहले जमीन पर रखा या दाहिना पैर। इसके बाद आपने अपने बाथरूम में सबसे पहले क्या किया, फिर कार्यालय में जब गए तब सबसे पहले कौन मिला, उसने क्या शब्द कहे, आपने उसको किन शब्दों में उत्तर दिया, उसके बाद कौन मिला, भोजन में आपने क्या-क्या चीजें खाईं, किस वस्तु में नमक कम था या भोजन करते समय किस समय नमक का उपयोग किया, पत्नी से जब बात की उस समय सामान्यतः कितने बजे थे, पत्नी ने जो कहा उसे अक्षरशः स्मरण रखने का प्रयत्न कीजिए, आपने जो उत्तर दिया उन शब्दों को पुनः स्मरण कीजिए।

इस प्रकार उठने से लेकर सोते समय तक आपने जो-जो कार्य किया है, उसे क्रम से स्मरण कीजिए। इस बात का ध्यान रखिए कि आपको क्रम से स्मरण करना है।

आप दिन-भर का लेखा-जोखा क्रम में कितना स्मरण कर लेते हैं, यही सफलता मानी जाती है। धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाइए और कुछ समय बाद आप अनुभव करेंगे कि आपने पूरे दिन का लेखा-जोखा ज्यों-का-त्यों स्मरण कर लिया है।

जब ऐसा अभ्यास हो जाए तब आप उससे पहले दिन जो कुछ किया है, उसे क्रम से याद करने का प्रयत्न कीजिए। इस प्रकार और पीछे की तरफ जा सकते हैं।

यह प्रयोग कठिन है, अत्यंत ही कठिन है। इससे मन को एकाग्र करने में अत्यधिक सफलता मिलती है। यदि आप इसी प्रकार अभ्यास करते रहेंगे तो मन को एकाग्र करने में विशेष सफलता मिल सकेगी।

Scanned by CamScanner

पांचवीं विधि

यह चौथी विधि की ही पूरक है। रात्रि को सोते समय आप पलंग पर सुविधापूर्वक लेट जाइए, आंखें बंद कर लीजिए और पिछले दिन जब आप अपने घर से कार्यालय गए थे तब घर से निकलने के क्षण से कार्यालय पहुंचने के क्षण तक कौन-कौन मिला था, सबसे पहले आपने किसको देखा था, उसमें से आपने किससे बात की थी, उसने क्या वस्त्र पहन रखे थे, उसने आपको क्या कहा था। आपने जो कुछ कहा था उसे अक्षरशः स्मरण करने का प्रयत्न करें। आगे बढ़ने पर आपको जो कार दिखाई दी थी उसके नंबर क्या थे, उसमें कितने लोग बैठे हुए थे, उससे आगे बढ़ने पर आपके बाईं ओर कैसी इमारतें थीं, दाहिनी ओर क्या आपको कोई विशेष बात दिखाई दी थी, क्या कोई विशेष व्यक्ति खड़ा था, इस प्रकार क्रमपूर्वक स्मरण करने का प्रयत्न कीजिए।

यह अभ्यास पहले अभ्यास की अपेक्षा कुछ ज्यादा कठिन है, परंतु यदि आप धैर्यपूर्वक प्रयत्न करेंगे तो आपको धीरे-धीरे सफलता मिलने लगेगी।

इस विधि का अभ्यास हो जाना जीवन में बहुत महत्त्व रखता है। ऐसा अभ्यास होने पर आप पुस्तक के किसी एक पृष्ठ को पढ़कर उसी क्षण बिना पुस्तक देखे वह पृष्ठ दोहरा सकते हैं, कोई कितनी ही बड़ी संख्या बोले, आप कुछ ही क्षणों बाद उस संख्या को दोहरा सकते हैं।

यह विधि मन को एकाग्र करने की है और मन एकाग्र होने पर आप जो कुछ देखते हैं या सुनते हैं, वह ज्यों-का-त्यों स्मरण रह सकता है।

इस अभ्यास को करने पर आपको बहुत आनंद आएगा। पहले जब आप घर से कार्यालय जाते थे तो आपका बाह्य मन कहीं और भटक रहा होता था। आपके पांव चल अवश्य रहे थे, परंतु आपका मन कहीं और होने से मार्ग में आने वाले व्यक्तियों को आप नहीं देख पाते थे या देखने पर भी उनका बिम्ब आपके मन में नहीं रहता था। इस प्रकार घर से कार्यालय तक सैकड़ों दृश्य देखे होंगे, परंतु उसका एक भी बिम्ब आपके मानस पर इसलिए स्थिर नहीं रहता था, क्योंकि आपका मन एकाग्र नहीं था और वह उस समय कहीं और भटक रहा था। आपके पांव केवल अंतर्मन के संकेत से कार्यालय की ओर जा रहे थे।

अब आपका मन विशेषकर बाह्य मन, विशेष चौकन्ना और सतर्क रहेगा, मार्ग में पड़ने वाले प्रत्येक बिम्ब को वह सावधानीपूर्वक स्वीकार करेगा और याद रखने का प्रयत्न करेगा।

Scanned by CamScanner

छठी विधि

यह विधि पहले की विधियों से कुछ कठिन अवश्य है, परंतु यदि साधक इसी प्रकार से अभ्यास करता रहे तो निश्चय ही उसे सफलता मिल जाती है।

इस विधि को 'मानस-पूजा-विधि' कहते हैं। साधक को प्रातःकाल स्नान आदि से निवृत्त होकर आसन पर बैठ जाना चाहिए और धीरे-धीरे आंखें बंद रखते हुए अपने मस्तिष्क को विचारशून्य बनाने का प्रयत्न करना चाहिए।

जब मस्तिष्क विचारशून्य हो जाए तब अपने मानस में अपने इष्ट का स्मरण करना चाहिए और आंखें बंद होते हुए भी सामने इष्ट की तस्वीर लानी चाहिए।

उदाहरण के लिए, मेरे इष्ट 'उच्छिष्ट गणपति हैं'। मैं प्रातः स्नान आदि से निवृत्त होकर आसन पर बैठ जाता हूं और अपने मस्तिष्क को विचारशून्य बनाने का प्रयत्न करता हूं। इस कार्य में मुझे मुश्किल से एक मिनट लगता है। इसके बाद मैं अपनी आंखों के सामने अपने इष्ट गणपति का चित्र मानस में ही बनाता हूं और मेरे सामने गणपति का पूरा चित्र साकार हो जाता है। मैं गणपति को मूर्ति के रूप में मानस में अंकित करता हूं, उस समय मेरे मानस में किसी प्रकार का कोई अन्य विचार नहीं आता, केवल गणपति की सुंदर मूर्ति ही आंखों के सामने रहती है। इसके बाद मैं उस मूर्ति को शुद्ध जल से स्नान कराता हूं, सफेद मलमल के वस्त्र से उस मूर्ति को पोंछता हूं, फिर चंदन घिसता हूं और उस मूर्ति पर पूर्ण प्रेम से चंदन लगाता हूं, साथ-ही-साथ मैं फुलवारी से पुष्प तोड़ कर लाता हूं और भगवान् गणपति पर पुष्प चढ़ाता हूं। पास में इत्र की शीशी होती है, उससे इत्र लेकर गणपति को लगाता हूं, फूलों का हार पहनाता हूं, सामने दीपक जलाना हूं, अगरबत्ती जलाता हूं, प्रसाद रखता हूं और फल आदि का नैवेद्य चढ़ाता हूं।

यह सारा कार्य मैं एक ही आसन पर बैठे-बैठे आंखें बंद करके करता हूं और इस सारी पूजा में लगभग आधा घंटा या इससे कुछ ज्यादा समय लग जाता है। मुझे इस प्रकार का कार्य या पूजा करने में विशेष आनंद आता है।

इस सारे समय में मेरे मानस में किसी प्रकार का कोई दूसरा विचार नहीं आता। मैं मानस में जो भी विचार करता हूं वही पदार्थ स्पष्ट दिखाई देता है। ज्यों-ज्यों मैं पूजा बढ़ाता रहता हूं वह सारी सामग्री दिखाई देती रहती है, ठीक इसी प्रकार का दृश्य होता है जैसे कि मैं मंदिर में बैठकर गणपति की पूजा करता हूं।

इसके बाद ही मैं मानस-पूजा के साथ-ही-साथ गणपति के मंत्र का जाप भी मानस में ही करता हूं। 'ओम् गं गणपतये नमः' का मंत्रजाप भी इसी प्रकार से मानस पूजा के अंतर्गत कर लेता हूं।

Scanned by CamScanner

यह उदाहरण इसलिए दिया गया है कि इस स्तर तक आकर साधक काफी सक्षम हो जाता है और वह अपने मस्तिष्क में उन्हीं विचारों को आने देता है जो वह चाहता है, ऐसा नहीं होता कि मानस में गणपति की मूर्ति है और साथ ही कुछ और मूर्तियां भी दिखाई दे रही हैं।

यह साधना लिखने या पढ़ने में जितनी आसान नजर आती है, उतनी आसान या सुगम नहीं है, अपितु काफी अभ्यास के बाद ही ऐसा संभव हो सकता है। इससे अपने मन पर पूरी तरह से नियंत्रण स्थापित होता है तथा अपने मस्तिष्क में विचारों को सही ढंग से स्थापित करने में सहायता मिलती है, इसके साथ-ही-साथ हम कुछ ही क्षणों में मस्तिष्क को विचारशून्य बना सकते हैं और बाद में उस मस्तिष्क को एकाग्र करके उसमें उन्हीं विचारों को प्रवेश देने में सक्षम होते हैं जो हम चाहते हैं।

यह साधना अत्यंत उच्च कोटि की है और इससे काफी लाभ होता है। मेरा तो यह भी अनुभव रहा है कि मानस पूजा में जब दीपक जलाया जाता है तो रोशनी बढ़ जाती है, जब अगरबत्ती जलाई जाती है तो कमरे में सुगंध फैल जाती है और जब गणपति को या अपने इष्ट को पुष्प चढ़ाए जाते हैं तो पुष्पों की महक कमरे में ही नहीं, बाहर तक अनुभव होने लग जाती है। पूजा कक्ष के बाहर जो लोग होते हैं उन तक भी वह सुगंध और महक पहुंचती है, ऐसा उन्होंने भी अनुभव किया है।

जब साधना उच्च कोटि की हो जाती है तब भगवान् को भोग लगाते समय एक विशेष प्रकार की तृप्ति अनुभव होती है। जब साधक इस अवस्था तक पहुंच जाता है, तब उसके लिए कुछ भी अगम्य नहीं रहता।

इसके बाद जब वह ध्यान करके अपने इष्ट के दर्शन करना चाहता है तो उसे साक्षात् इष्ट के दर्शन हो जाते हैं। उस समय इष्ट की वह मूर्ति नहीं रहती, अपितु उस स्थान पर साक्षात् गणपति खड़े दिखाई देते हैं और उनकी झपकती हुई पलकें तथा मुस्कराते हुए होंठ साफ दृष्टिगोचर होते हैं। उस समय का दृश्य स्वयं में अपूर्व होता है, भक्त और भगवान् का भेद मिट जाता है, दोनों एक लय हो जाते हैं, भक्त पूरी तरह से भगवान् के चरणों में समर्पित हो जाता है और वह एक प्रकार से भगवान् में ही लीन हो जाता है। वह स्थिति साधना की उच्चतम स्थिति होती है और अपने-आप में अपूर्व मानी गई है। भाग्यवान व्यक्ति ही इस स्थिति तक पहुंच पाते हैं।

इस सिद्धि या साधना की सफलता के बाद साधक को एक और अभ्यास करना चाहिए। जब उसे मानस सिद्धि में सफलता मिल जाए तब वह अपने इष्ट के प्रति समर्पण के क्षणों में अपने दो-तीन शरीर बनाकर प्रभु के दर्शन करे। वह ऐसा अनुभव करे कि मैं केवल एक देह और दो नेत्रों से प्रभु के विराट् रूप के दर्शन नहीं कर सकता, अतः दो शरीरों से या दो से अधिक शरीरों से प्रभु के दर्शन करूं और उस

Scanned by CamScanner

समय साधक यह देखकर हैरान हो जाएगा कि अपनी आंखों के सामने ही उसके दो-तीन देह विद्यमान हैं और उन सभी देहों से समर्पण भाव से वह प्रभु के दर्शन कर रहा है।

इस साधना के बाद अनेक देह धारण करने की सिद्धि प्राप्त हो जाती है और साधक एक स्थान पर बैठे-बैठे वहां से सैकड़ों मील दूर अपनी दूसरी देह से दूसरे के घर जा सकता है, उनसे बातें कर सकता है और वे सारे कार्य कर सकता है जो कि एक देहधारी करता है।

एक उदाहरण से मैं इस बात को स्पष्ट करूंगा। शास्त्रों में कथा है कि यदि गंगोत्री का जल रामेश्वरम् मंदिर में भगवान् शंकर पर चढ़ाया जाए तो अतुलनीय पुण्य लाभ मिलता है। पिछले वर्ष जब मैं अपनी पत्नी और परिवार के साथ गंगोत्री स्नान को गया तो वहां से शुद्ध कलश में जल भर कर ले आया था कि इसे भगवान् शंकर को रामेश्वरम् मंदिर जाकर चढ़ाएंगे।

इस वर्ष कुछ ऐसी स्थितियां बनीं कि मैं अन्य कार्यों में जरूरत से ज्यादा व्यस्त हो जाने की वजह से रामेश्वरम् न जा सका, अतः पत्नी और पुत्र को रामेश्वरम् भेज दिया जिससे कि वे भगवान् शंकर के दर्शन भी कर सकें और गंगोत्री जल भगवान् को अर्पण कर सके।

इन्हीं दिनों हरि ओम बाबा मेरे घर पधारे। मैं अपने घर में विशेष साधना में रत था तथा नीचे वाले कमरे में ज्यादातर आसन पर एकाग्र बैठा रहता था। हरि ओम बाबा का आसन भी सुविधा की दृष्टि से अपने पास ही बिछा रखा था, घर में मैं, पुत्री, छोटा पुत्र और पुत्र वधू थी।

एक दिन मैं कमरे में अनुष्ठान के मध्य बैठा ही था, मुश्किल से दो ही मिनट बीते होंगे कि बाबा हड़बड़ा कर उठे। उन्हें यह ज्ञान था कि मेरी पत्नी व पुत्र आदि रामेश्वरम् गए हैं, उन्होंने ऊपर जाकर पुत्री सरोज को आवाज दी। सरोज के आने पर पूछा—"बिटिया, बहू (मेरी पत्नी) रामेश्वरम् गई है, क्या गंगोत्री जल कलश यहीं भूल गई है?"

सरोज ने पूजा कक्ष में जाकर देखा तो गंगोत्री जल कलश भूल से यहीं छूट गया था। कलश पूजा कक्ष में ही पड़ा था, जहां रोज पड़ा रहता था।

बोले—"ला मुझे दे, उधर बहू मंदिर में शंकर के सामने बैठी है और कलश भूल जाने के लिए पछता रही है। ला, ला—मुझे दे।" तुरंत सरोज ने वह कलश बाबा को थमा दिया। बाबा उसे लेकर घर से बाहर दौड़े और मेरे घर की दीवार की ओट जाते हुए सरोज ने देखा—लगभग सात-आठ मिनट बाद जब लौटे तो खाली हाथ थे।

Scanned by CamScanner

वे नीचे कमरे में जाकर मेरे पास बिछे आसन पर बैठ गए। उनका सीना धौंकनी की तरह हांफ रहा था, पूरा शरीर पसीने से भीगा हुआ था, ऐसा लग रहा था जैसे काफी दूर से चल कर या दौड़कर आए हों।

मैंने पूछा—"क्या बात है बाबा जी, आप हांफ क्यों रहे हैं?"

बोले—"तुम्हें क्या, तुम्हारे जैसे बच्चे मिलें तो बूढ़ों को दौड़ लगानी ही पड़ेगी।"

मैंने पूछा—"पर हुआ क्या?" अभी तक भी उनका सांस उखड़ा हुआ था और वे हांफ रहे थे।

बोले—"बहू और बेटे को तो रामेश्वरम् भेज दिया और गंगोत्री जल कलश यहीं घर में भूल से रह गया, वहां बहू चिंता, ग्लानि और पश्चात्ताप कर रही थी, इसलिए पहुंचा कर आ रहा हूं, और क्या?"

शाम को सरोज ने भी बताया कि बाबा जी गंगोत्री जल का कलश लेकर घर के बाहर गए और घर की दीवार की ओट तक तो मैंने जाते हुए देखा, जाते वक्त तो कलश साथ में लेकर गए थे, पर सात-आठ मिनट बाद जब लौटे तो खाली हाथ थे।

मैं समझ गया कि मैं अनुष्ठान में था, अतः अन्य क्रिया में मानसिक रूप से रत था, पर बाबा मानसिक रूप से स्वतंत्र थे, अतः पत्नी के पश्चात्ताप को 'आगम साधना' से समझ लिया होगा और 'वायवी विद्या' द्वारा सशरीर वहां जाकर पत्नी को गंगोत्री कलश दे आए होंगे।

पांच छः दिन बाद जब पत्नी और पुत्र घर आए तो पुत्र ने बाबाजी को देखते ही पहचान लिया—"मां, यही वे बाबा जी थे जिन्होंने कलश लाकर दिया था।"

पत्नी ने पूरी घटना सुनाई, बोली—"यहां से रवाना हो गई, पर घर के किसी भी सदस्य को गंगोत्री जल कलश साथ में ले जाने का स्मरण नहीं रहा।"

जब रामेश्वरम् पहुंची तो ज्ञात हुआ कि कलश तो घर में भूल आई, पर अब क्या हो सकता है। मैं भारी और दुखी मन से मंदिर में पहुंची, पर शंकर जी के सामने जाते ही रो पड़ी—कितनी इच्छा से आई थी, पर जिस इच्छा से मैंने यह यात्रा की वह तो व्यर्थ ही रही। मैं पूजा कर रही थी, आपको स्मरण कर रही थी और जल न चढ़ा सकने की वजह से पाश्चात्ताप कर रही थी कि अचानक मंदिर के द्वार से आवाज आई—"बहू—बेटा...यह (जो साथ में पुत्र था, उसकी तरफ संकेत करके) द्वार तक गया तो एक बाबा खड़े थे, पसीने से लथपथ—हाथ में घर वाला ही गंगोत्री जल का कलश था—बोले—लो। मां को दे दो, शंकर जी पर चढ़ा दें, जोधपुर से नारायण ने भिजवाया है।

Scanned by CamScanner

यह लड़का कलश लेकर मेरे पास आया तो मैं हर्षातिरेक में आनंद से उल्लसित हो गई। जब इसने बाबा जी के बारे में बताया तो मैं दौड़कर दरवाजे तक आई, पर वहां कोई भी न था, शायद बाबा जी जा चुके थे—मैंने पूर्ण विधि-विधान से शिव पूजन किया, दूसरे दिन पूरे रामेश्वरम् में घूमे और इस लड़के को कहा कि कल वाले बाबा जी दिख जाएं तो बताना, पर वे दिखाई नहीं दिए।

आज जब यह घर लौटा तो बाबा जी पर नजर पड़ते ही इसने बताया कि ये ही बाबा जी थे जिन्होंने उस दिन मंदिर के दरवाजे पर यह कलश मुझे थमाया था और कहा था कि नारायण ने भेजा है।''

बाबा जी सुनकर मुस्करा दिए।

मैंने बाबा जी का पूरा परिचय दिया और गत घटनाओं को स्मरण करते हुए, उन्हें बताया कि किस प्रकार वन्य जीवन में तथा मानसरोवर की यात्रा में बाबा जी का साहचर्य मिला था और बिना स्वार्थ लाग-लपेट के 'वायवी विद्या' सिखाई थी।

यह वायवी विद्या और कुछ नहीं, ऊपर लिखे प्रयोग का ही व्यवस्थित रूप था। मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि यदि साधक इस प्रकार का अभ्यास करे तो उसे विलक्षण सिद्धियां प्राप्त हो जाती हैं और वह एक स्थान पर बैठे-बैठे कई रूप धारण कर कई स्थानों पर एक साथ सदेह जा सकता है और ठीक उसी प्रकार से कार्य, व्यवहार या वार्तालाप कर सकता है जिस प्रकार से सामान्य रूप में की जाती है।

इसके अलावा भी इस साधना के कई लाभ हैं और यदि साधक इसी प्रकार से अपने अभ्यास को नियमित रखता है तो उसे अपूर्व आनंद की प्राप्ति हो जाती है, जब वह पूर्ण समर्पण भाव से प्रभु के चरणों में मानस रूप से लीन हो जाता है तो वह स्वयं प्रभुमय बन जाता है, क्योंकि उस समय भक्त और भगवान् एकाकार हो जाते हैं और साधक के शरीर से भी वैसी ही गंध निकलने लगती है जैसी प्रभु के शरीर में है।

कई साधुओं या विशिष्ट योगियों के शरीर से अष्ट गंध निकलती हुई अनुभव होती है। इसका कारण इसी प्रकार की साधना है। इस साधना के द्वारा साधक के शरीर से भी स्थाई रूप से अष्ट गंध प्रवाहमान होने लगती है और उसका अनुभव सभी लोग करते हैं।

Scanned by CamScanner

9. निर्विकार मन

अब तक हमने जो कुछ पढ़ा है, उससे ऐसा स्पष्ट होता है कि हमारे पूरे शरीर में मन का सबसे अधिक महत्त्व है। मन के माध्यम से हम वे सभी कार्य करने में सक्षम हो सकते हैं जो कि सामान्यतः असंभव या कठिन प्रतीत होते हैं।

जैसा कि हम जानते हैं, मानव के शरीर में दो मन हैं, एक 'बाह्य-मन', जिसके माध्यम से उसके जीवन का क्रियाकलाप चलता है और दूसरा 'आंतरिक-मन' जो कि अत्यंत वेगमय है और इस मन के माध्यम से ही मानव सामान्य धरातल से ऊपर उठकर अलौकिक सिद्धियां प्राप्त कर सकता है। सम्मोहन के लिए इस आंतरिक मन का सबसे अधिक महत्त्व है।

इसके साथ-ही-साथ हम यह भी जानते हैं कि मानव मन बराबर सक्रिय बना रहता है और कभी भी विचारशून्य नहीं रहता, परंतु यदि प्रयत्न करके मानव के मन को या मस्तिष्क को विचारशून्य बना लिया जाए तो यह अपने-आप में एक विशेष उपलब्धि मान सकते हैं, क्योंकि मस्तिष्क को या मन को विचारशून्य बनाकर उसे विश्राम दे सकते हैं, साथ-ही-साथ उसके माध्यम से हम किसी एक विचार पर केंद्रित हो सकते हैं। जब एक विचार पर मानव मन पूरी तरह से केंद्रित होगा तो उसका वेग और प्रभाव बढ़ जाएगा।

मन को निर्विकार बनाने के लिए योग साधना में कुछ विधियां और प्राणायाम प्रचलित हैं। साधक को इ[illegible]ारे में भी जानकारी कर लेनी चाहिए।

पहली विधि

अपने दोनों हाथों को सामने की ओर फैला दें, इस बात का ध्यान रहे कि दोनों हाथों की हथेलियां जमीन की ओर हों तथा हाथ पूरी तरह से तने हुए हों, इसके बाद आप धीरे-धीरे सांस लीजिए और बाहर निकालिए।

Scanned by CamScanner

दूसरी विधि

अपने दोनों हाथों को सीधे सामने फैलाकर कुछ समय तक खड़े रहिए और उसके बाद धीरे-धीरे उन हाथों को सिर की ओर ले जाइए। जब हाथ पूरी तरह से ऊपर की ओर तन जाएं, तब धीरे-धीरे सांस लीजिए और फेफड़ों में जितनी भी हवा है, उसे पूरी शक्ति से बाहर फेंकिए। इस बात का ध्यान रखिए कि आपको सांस निकालते समय पूरा जोर लगाना है और सांस को अंदर लेते समय धीरे-धीरे प्रयत्न करना है।

तीसरी विधि

अपने दोनों हाथों को सामने की ओर फैला दें तथा दोनों हथेलियां आमने-सामने रखें, साथ ही अपनी उंगलियों को पूरी तरह से खोल दें। इसके बाद आप सांस को तेजी से अंदर लीजिए और धीरे-धीरे बाहर निकालिए।

चौथी विधि

दोनों हाथों की हथेलियों को आमने-सामने रखते हुए अपने सीने के सामने रखिए और फिर दोनों हाथों की उंगलियों को परस्पर एक-दूसरे में फंसा दीजिए और फिर जितनी ताकत से सांस अंदर खींच सकें, उतनी ही ताकत से बाहर फेंकने का भी प्रयत्न करें।

पांचवीं विधि

दोनों हाथों की उंगलियों को एक-दूसरे में फंसाकर आकाश की ओर जितना ऊंचाई की ओर दोनों हाथ उठा सकें, उठाइए और फिर गहरी सांस लीजिए तथा धीरे-धीरे बाहर निकालिए।

ऊपर जो पांच विधियां दी हैं, वे सामान्य दिखाई देती हैं, परंतु इनका महत्त्व विशेष है, क्योंकि इससे श्वास क्रिया नियमित होती है और हम अपने श्वास पर नियंत्रण स्थापित करने में सक्षम हो पाते हैं।

सम्मोहन विद्या

अब तक मैंने सम्मोहन के बारे में प्रारंभिक जानकारी पाठकों को दी है और पाठक यह समझ रहे होंगे कि हमारे जीवन में सम्मोहन का सर्वाधिक महत्त्व है। यदि हम धैर्यपूर्वक अभ्यास करते रहें तो शीघ्र ही इसमें सफलता मिल सकती है।

इससे जहां साधक की इच्छा-शक्ति बढ़ जाती है, वहीं दूसरी ओर वह अपने मन और मस्तिष्क पर भी पूरी तरह से नियंत्रण स्थापित कर लेता है। जब उसका अपने

Scanned by CamScanner

मन पर अधिकार हो जाता है तो वह दूसरे के मन पर भी अधिकार करने में सक्षम हो पाता है। इस प्रयोग से या सम्मोहन के प्रयोग से बुरी आदतें, व्यसन आदि छूट जाते हैं और शरीर दिव्य तथा आकर्षक बन जाता है।

जन-साधारण में सम्मोहन विद्या के बारे में काफी मतभेद और भ्रम फैले हुए हैं। वे इसे जादू-टोना समझते हैं। कुछ लोग इस विद्या को असामाजिक मानते हैं। उनका यह कहना है कि इस प्रकार हम किसी को भी सम्मोहित कर अपना स्वार्थ सिद्ध कर सकते हैं। कुछ लोग इसे 'अघोर पंथ' की विद्या मानते हैं। परंतु ये सारी बातें उनका भ्रम हैं। यह भी अपने-आप में एक पूर्ण विज्ञान है और जिस प्रकार से अन्य विज्ञानों का लाभ जन-साधारण उठा रहा है, इसी प्रकार इस विज्ञान का लाभ भी जन-साधारण उठा सकता है।

यूं तो प्रत्येक कार्य विद्या या विज्ञान के सदुपयोग और दुरुपयोग दोनों होते हैं। यह व्यक्ति पर निर्भर है कि वह इसका प्रयोग किस प्रकार से करता है। उदाहरण के लिए, चाकू से सब्जी भी काटी जा सकती है और उससे किसी का शरीर भी काटा जा सकता है। इसमें चाकू का कोई दोष नहीं है। उसका प्रयोग करने वाला किस विचार से करता है, इस पर उसका लाभ या हानि निर्भर करता है।

सम्मोहन विद्या में मन का सबसे अधिक महत्त्व है और विशेषकर निर्विकार मन का ही इस जीवन में महत्त्व है। इस विद्या को ऊंचा उठाने के लिए या इसमें पूर्णता प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि हम अपने मन पर नियंत्रण स्थापित करें। साथ-ही-साथ अपने मन को निर्विकार बनाने में भी सफलता प्राप्त करें। यदि हम अपने मन पर इस प्रकार का अधिकार कर सकते हैं तो आगे चल कर दूसरों के मन पर भी अपना अधिकार स्थापित कर सकते हैं।

इसके लिए निर्विकार मन के साथ-साथ इच्छा-शक्ति का भी बहुत महत्त्व है। इच्छा-शक्ति के द्वारा आंखों में एक विशेष प्रकार की लपक तथा अलौकिक तेज पैदा होता है और त्राटक के माध्यम से हम इस तेज के द्वारा असंभव कार्यों को भी संभव कर सकते हैं।

सम्मोहन विद्या के लिए निर्विकार मन और इच्छा-शक्ति का ही सबसे अधिक महत्त्व होता है।

इस बात का ध्यान रखिए कि शंकित मन हमेशा व्यवधानकारक होता है, अतः अपने मन को दृढ़ रखिए और यह निश्चय कीजिए कि आप जो कुछ कर रहे हैं, उसमें पूर्ण सफलता मिलनी आवश्यक है।

फिर भी सफलता के लिए कुछ सूत्र हैं, जिनका पालन प्रत्येक साधक को करना चाहिए।

Scanned by CamScanner

1. आप अपने मन में किसी प्रकार की शंका मत रखिए। आप यह विश्वास कीजिए कि आप जो कुछ कर रहे हैं, वह सही है और जिस माध्यम को आपने चुना है, उसे पूरी तरह से सम्मोहित करने में आप सक्षम हैं। यही नहीं अपितु कुछ ही क्षणों में आप माध्यम को सम्मोहित कर लेंगे।

2. आप सम्मोहन विद्या में पूरी तरह से सक्षम नहीं हैं तो इसका ज्ञान माध्यम को नहीं होना चाहिए। उसे यही विश्वास होना चाहिए कि आप एक पूर्ण और सफल सम्मोहनकर्ता हैं तथा आपको इस क्षेत्र में पूर्णता प्राप्त है।

3. आप अपनी आवाज में गंभीरता रखिए। आपकी वेशभूषा सुरुचिपूर्ण हो तथा आपके व्यक्तित्व का एक विशेष प्रभाव होना चाहिए।

4. माध्यम में विश्वास पैदा कीजिए और उसे अपने विश्वास में लीजिए। जिसको भी आप सम्मोहित करना चाहें, उससे ज्यादा मत घुलिए, अपितु एक गंभीर दूरी दोनों के बीच रहने दीजिए, जिससे वह आपके प्रति सम्मान बनाए रखे।

5. यदि आप प्रारंभिक प्रयोगों में असफल भी हो जाएं तो आप चिंता मत कीजिए और न ही आत्मविश्वास खोइए। हो सकता है किसी विशेष कारण से आप सफल नहीं हो सके हो, परंतु अपने अभ्यास को नियमित बनाए रखिए। इस बात का ध्यान रखिए कि यदि आप अपने ऊपर से ही विश्वास खो देंगे तो दूसरों का विश्वास प्राप्त नहीं कर सकेंगे।

6. प्रदर्शन करते समय आप सतर्क और सावधान रहें तथा आपकी आंखें, आपका मुंह और आपका प्रत्येक अंग सक्रिय होना चाहिए, जिससे कि सामने वाले पर पूरा प्रभाव पड़े।

7. प्रदर्शन करते समय अपनी योग्यता और कुशलता पर भरोसा रखिए। निराशा की क्षीण रेखा भी आपके किए-कराए पर पानी फेर सकती है। आप यह दृढ़ विश्वास मन में रखिए कि आप अपने कार्य में अवश्य ही सफलता प्राप्त करेंगे।

8. आप किसी भी सम्मोहनकर्ता से कम नहीं हैं। उसमें जितनी योग्यता है, उतनी योग्यता आप में भी है, इसी विश्वास को लेकर आगे बढ़िए।

9. व्यर्थ की बातें मत कीजिए और किसी भी प्रकार से हलके स्तर का प्रदर्शन मत कीजिए।

10. आप जब भी प्रयोग करें पूर्ण शांति का वातावरण होना चाहिए। शोर या हल्ले-गुल्ले के वातावरण में सफलता नहीं मिल सकती। जब तक पूर्ण शांति नहीं हो जाए आप अपना प्रयोग प्रारंभ मत कीजिए।

Scanned by CamScanner

11. जब माध्यम सम्मोहित हो जाए तब उसे जो भी आज्ञा दें वह दृढ़ शब्दों में और स्पष्ट रूप से दें। आपके स्वर में बेरुखी, कमजोरी, संकोच, ढीलापन, या अविश्वास नहीं होना चाहिए।

12. यदि सम्मोहन कार्य समाप्त होने के बाद भी माध्यम की नींद न खुले तो घबराने की जरूरत नहीं है, क्योंकि इससे उसे कोई हानि नहीं होगी। सम्मोहन की नींद से वह सीधा स्वाभाविक नींद में जा सकता है, अतः जब उसकी नींद पूरी हो जाएगी तो वह स्वाभाविक रूप से जग जाएगा।

यदि आप इस प्रकार के सूत्रों को ध्यान में रखेंगे तो आप निश्चय ही एक सफल सम्मोहनकर्ता बन सकते हैं। आप अपने मन को अपने नियंत्रण में रखिए। स्वयं पर पूरा भरोसा कायम कीजिए। आपको अपने कार्य में निश्चय ही सफलता मिलेगी।

Scanned by CamScanner

10. सम्मोहन विद्या

इच्छा-शक्ति का प्रभाव हमारे जीवन पर विशेष रूप से होता है। साथ-ही-साथ हम इसके माध्यम से दूसरों पर भी मनचाहा प्रभाव डाल सकते हैं। इच्छा-शक्ति के बढ़ने से आंखों में एक विशेष प्रकार की चमक और चुंबकीय शक्ति पैदा होती है। यह शक्ति एक तेज के रूप में निकल कर सामने वाले व्यक्ति पर प्रभाव डालती है। सम्मोहन विद्या का आधार यही शक्ति है और जब इस शक्ति के माध्यम से हम दूसरों पर प्रभाव डालने में समर्थ हो जाते हैं, तब एक विशेष आत्मविश्वास की भावना पैदा होती है। अतः साधक को बार-बार इस बात का अभ्यास कर लेना चाहिए और यह निश्चय कर लेना चाहिए कि वह कितना सफल है।

कभी-कभी आगे चलते हुए अपरिचित व्यक्ति की गर्दन पर अपनी दृष्टि डालिए और मन में इस संकल्प-शक्ति की भावना को पैदा कर उस पर यह प्रभाव डालने का प्रयत्न कीजिए कि वह मुड़कर आपकी ओर देखे। यदि कुछ क्षणों के बाद ही वह मुड़कर आपकी ओर देखने लगता है तो इसका तात्पर्य यह है कि आप अपने उद्देश्य में सफल हैं।

जैसा कि पहले बताया जा चुका है, आप अपने मन में जब भी संकल्प-शक्ति का संचय करें या किसी दूसरे व्यक्ति को भावना दें तब आपके मन में किसी प्रकार की हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए, क्योंकि संकल्प-शक्ति का आधार मन होता है और उसमें शंका होने से मन का प्रभाव उस वेग से नहीं होता जिस वेग से होना चाहिए। शंका होने से संकल्प-शक्ति में क्षीणता आ जाती है और आप जो प्रभाव पैदा करना चाहते हैं, वह पैदा नहीं हो पाता।

आपको ऊपर वाला प्रयोग करने में यदि सफलता मिलती है तो ठीक है, पर यदि सफलता नहीं भी मिलती है तो चिंता करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि इसका तात्पर्य यह है कि अभी आपकी संकल्प-शक्ति में दृढ़ता नहीं आ पाई है। परंतु इस असफलता से निराश होने की जरूरत नहीं है।

Scanned by CamScanner

प्रारंभ में मुझे भी असफलता मिली थी परंतु मैं इस वजह से निराश नहीं हुआ, अपितु जब भी असफलता मिलती तब मैं दोगुने जोश से इस कार्य में जुट जाता और संकल्प-शक्ति और भी ज्यादा दृढ़ हो जाती कि इस बार तो सफलता मिलकर ही रहेगी।

इस प्रकार के अभ्यास के बाद साधक को अगला अभ्यास करना चाहिए। अपने मकान की कोई ऐसी खिड़की चुनें, जिसके सामने दूसरे मकान की खिड़की हो। आप अपनी खिड़की को बंद रखिए पर उसमें कोई ऐसा सुराख अवश्य होना चाहिए जिससे आप सामने वाली खिड़की में होने वाली गतिविधियों को देख सकें।

इसके बाद सामने वाली खिड़की में जब भी कोई व्यक्ति दिखाई दे तब आप अपनी खिड़की से उस पर दृष्टि डालिए और पूरी संकल्प-शक्ति के साथ उसे आदेश दीजिए। उदाहरण के लिए, आप यह आदेश दे सकते हैं कि वह खिड़की से बाहर गला निकाल कर झांके या वह कंघा लेकर बाल संवारे या यह कुरता खोलकर दूसरा कुरता पहने।

इस प्रकार आप संकल्प-शक्ति के साथ उसे आदेश दें, पर इस बात का ध्यान रखें कि आपकी दृष्टि पूरी तरह से उस व्यक्ति पर जमी रहे। जिस प्रकार आप कहते हैं, यदि वह उसी प्रकार से कार्य करता है तो यह समझ लें कि आप अपने प्रयोग में सफल हो रहे हैं और इस क्षेत्र में आगे बढ़ रहे हैं।

इसके आगे और भी प्रयोग हैं। उदाहरण के लिए, आप रेल के डिब्बे में बैठे हैं, डिब्बे के दूसरे किनारे पर कोई व्यक्ति बैठा हो तो आप उस पर दृष्टि जमाकर संकल्प-शक्ति के साथ आदेश दीजिए कि वह बेचैन हो जाए और उठकर आपके पास आकर अखबार मांगे।

आप देखेंगे कि कुछ क्षणों के बाद ही वह बेचैनी अनुभव करेगा। वह इधर-उधर बेचैन नजरों से देखने का प्रयत्न करेगा और अंत में उठकर आपके पास आकर आज का अखबार मांगेगा ही।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि साधकों को इस प्रकार का अभ्यास करते रहना चाहिए, क्योंकि इससे उनको यह विश्वास बना रहता है कि वह जो कुछ कर रहा है, सही है और वह जो प्रयोग कर रहा है, उसमें उसे सफलता मिल रही है।

इसका सीधा-सादा कारण यह है कि आपकी संकल्प-शक्ति मन से पैदा होती है। चूंकि अभ्यास के कारण आपका मन निर्विकार हो गया है, अतः इस संकल्प-शक्ति में ज्यादा ताकत या दृढ़ता आ गई है। फलस्वरूप, जब इस शक्ति का प्रयोग किसी विशेष व्यक्ति पर करते हैं तो उसका मन निर्विकार न होने से ज्यादा दृढ़ नहीं है, अतः आपका अंतर्मन पूर्ण शक्ति के साथ उसके अंतर्मन पर हावी हो जाता है और वह कार्य करने के लिए बाध्य कर देता है जो आप चाहते हैं।

Scanned by CamScanner

जब उसका अंतर्मन आपके विचारों से दब जाता है, तब उसका बाह्य मन भी वह कार्य करने के लिए प्रयत्नशील हो जाता है जो कि आप चाहते हैं। यही सम्मोहन के प्रभाव का मूल कारण है।

साधक को इसके अलावा भी कुछ अभ्यास करना चाहिए। उदाहरण के लिए, कमरे में किसी व्यक्ति को कुर्सी पर बैठा दीजिए और आप उसके सामने खड़े हो जाइए। इस बात का ध्यान रखें कि आपके व्यक्तित्व का प्रभाव उस पर होना आवश्यक है, साथ-ही-साथ उसे आप पर पूरा भरोसा भी होना चाहिए।

इसके बाद उसे आंखें बंद करने के लिए कहें और फिर संकल्प-शक्ति के साथ उस पर प्रभाव डालते हुए बताइए कि तुम्हारी आंखें बंद हैं और अब तुम प्रयत्न करने पर भी पलकें नहीं उठा पाओगे। उसके बाद वह प्रयत्न भी करेगा तब भी न तो पलकें उठा पाएगा और न आंखें खोल पाएगा, क्योंकि आपके अंतर्मन ने उसके अंतर्मन में यह भावना दी है कि वह आंखें बंद कर चुका है। पलकें बहुत भारी हो गई हैं और अब वह प्रयत्न करने पर भी पलकें उठा नहीं पाएगा।

यदि इस प्रकार के प्रयोगों में असफलता मिलती है तो इसका कारण आपकी संकल्प-शक्ति में कमी है। जितना ज्यादा आपका अंतर्मन विचारशून्य होगा और आपकी संकल्प-शक्ति में दृढ़ता होगी, उतनी ही ज्यादा सफलता आपको मिल पाएगी।

इस प्रकार के अभ्यासों में जब साधक को सफलता मिल जाए, तब उसे किसी व्यक्ति को हिप्नोटाइज़ करने का प्रयोग करना चाहिए। प्रारंभ में किसी एक व्यक्ति को सम्मोहित करना चाहिए, इसके बाद ही अभ्यास बढ़ा कर ज्यादा लोगों को भी एक साथ सम्मोहित कर सकते हैं।

इसमें सम्मोहन नींद का भी महत्त्व है, क्योंकि स्वाभाविक नींद में व्यक्ति पूरी तरह से सो जाता है, उससे अगर बात की जाए तो वह बात का उत्तर नहीं दे पाएगा। यदि उसे कोई नुकीली चीज चुभाई जाए तो वह हड़बड़ा कर उठ जाएगा और उसकी नींद टूट जाएगी। इसके विपरीत जब हम किसी व्यक्ति को सम्मोहन नींद देते हैं तो उसका बाह्य मन पूरी तरह से सो जाता है, परंतु उसका अंतर्मन जाग्रत होता है और वह सम्मोहनकर्ता के प्रभाव में होता है। अतः उस सम्मोहन नींद में यदि उससे सम्मोहनकर्ता प्रश्न करता है तो वह अवश्य ही उत्तर देता है, जबकि स्वाभाविक नींद में ऐसा नहीं हो पाता।

जाग्रत मन अच्छी और बुरी बात का विचार करता है। वह अपनी बुद्धि और विवेक से सामने वाले की बात सुनकर कार्य करता है या प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। इसके विपरीत सम्मोहन अवस्था में व्यक्ति का विवेक समाप्त हो जाता है और वह केवल आज्ञा पालन करना ही अपना कर्तव्य समझता है। सम्मोहनकर्ता उसे जो

Scanned by CamScanner

भी आज्ञा देता है उसका ज्यों-का-त्यों पालन करता है। उदाहरण के लिए, यदि सम्मोहनकर्ता किसी व्यक्ति को कहे कि तुम्हारे पास मोर बैठा हुआ है तो वह इस बात को स्वीकार कर लेगा या यदि किसी व्यक्ति को 'बहनजी' शब्द से संबोधित करके प्रश्न करे तो वह अपने-आप को बहनजी मान कर स्त्रियोचित तरीके से उत्तर देगा।

इसका तात्पर्य यह है कि सम्मोहन अवस्था में उसका अंतर्मन पूरी तरह से सम्मोहनकर्ता के प्रभाव में रहता है और वह जो भी आदेश देता है या वह जो भी बात कहता है, माध्यम उस बात को ज्यों-का-त्यों स्वीकार कर लेता है। वह भले-बुरे का विचार नहीं करता।

सम्मोहन अवस्था में व्यक्ति भली प्रकार से बातचीत कर सकता है और उस समय उससे जो भी प्रश्न पूछा जाता है, वह उसका सही-सही उत्तर देता है। उस समय उसका बाह्य मन जाग्रत न होने के कारण वह चाह कर भी असत्य नहीं बोल पाता।

सम्मोहन अवस्था में माध्यम के अंतर्मन का संपर्क केवल सम्मोहनकर्ता से ही होता है। अतः सम्मोहनकर्ता जो भी आदेश देता है, उस आदेश का वह पालन करता है। उस समय यदि उसके पास कुछ और लोग खड़े हों और वे कुछ आदेश दें तो उन आदेशों का पालन माध्यम नहीं करेगा, क्योंकि माध्यम के अंतर्मन का संबंध केवल सम्मोहनकर्ता व्यक्ति विशेष से ही जुड़ा हुआ होता है।

सम्मोहन अवस्था

सम्मोहन अवस्था में एक विशेष प्रकार की नींद माध्यम को दी जाती है, जिसमें उसका बाह्य मन सो जाता है, जबकि उसका अंतर्मन पूरी तरह से जाग्रत और सक्रिय होता है।

प्रारंभ में जो प्रभाव होता है, उसमें माध्यम की आंखें बंद हो जाती हैं। वह पूर्ण रूप से आराम का अनुभव करता है, उसके होंठों पर हलकी-सी मुस्कराहट दिखाई देती है। इसका तात्पर्य है कि उसे आराम का अनुभव हो रहा है। ऐसी अवस्था में यदि कुछ कहा जाए तो वह आंखें खोल देता है, परंतु आंखें खोलते समय उसे बहुत अधिक प्रयत्न करना पड़ता है और कठिनाई से पलकों को उठाना पड़ता है। उस समय उसे आंखें बंद करके नींद में ज्यादा आराम अनुभव होता है। उसकी सांस की गति मध्यम हो जाती है और ऐसे समय में आप उसे जो भी कहते हैं, उसे वह स्वीकार कर लेता है।

दूसरी अवस्था गहरी अवस्था कहलाती है। इसमें पहली वाली अवस्था का प्रभाव तो होता ही है, पर इस अवस्था में माध्यम की नींद गहरी हो जाती है। उसकी आंखों

Scanned by CamScanner

की पुतलियां ऊपर चढ़ जाती हैं, हाथ-पैर भारी हो जाते हैं, सांस की गति धीमी हो जाती है और वह प्रयत्न करके भी आंखें नहीं खोल पाता।

ऐसी स्थिति में यदि उसे यह आज्ञा दी जाए कि तुम्हें अपना हाथ इस प्रकार से रखना है तो वह उसी प्रकार से हाथ को रखेगा। उदाहरण के लिए, यदि उसे कहा जाए कि तुम सो रहे हो पर तुम्हें हाथ सीधा ऊपर खड़े रखना है तो वह हाथ को सीधा ऊपर खड़ा रखेगा और उसे इस अवस्था में किसी प्रकार का कोई कष्ट नहीं होगा।

तीसरी अवस्था पूर्ण अवस्था कही जाती है। इसमें पहली और दूसरी अवस्था की सारी स्थितियां होती हैं, परंतु इसमें उसकी नींद गहरी हो जाती है और प्रयत्न करने पर भी वह अपने शरीर को ज्यादा हिला-डुला नहीं सकता।

इस अवस्था में उससे जो भी प्रश्न पूछा जाता है, उसका वह सही-सही उत्तर देता है और चाह कर भी असत्य नहीं बोल पाता, साथ ही जागने पर उसे पूछी गई बातों का स्मरण भी नहीं रहता।

सम्मोहन प्रयोग

सम्मोहन करने के लिए शांत वातावरण होना आवश्यक है। जहां तक मेरा अनुभव है, इसके लिए शाम का वातावरण ज्यादा अनुकूल रहता है। जिस कमरे में आप प्रयोग करें, वह कमरा पूरी तरह से साफ सुथरा हो, उसमें अनावश्यक चीजों की भीड़ न हो, वातावरण सुखदायक हो, कमरे में मक्खी, मच्छर आदि न हों और गर्मी के दिन हों तो धीरे-धीरे पंखा भी चलता रहे तो उचित रहेगा।

मेरी राय में यदि उस समय कमरे में इत्र की महक आती हो तो और ज्यादा उचित रहेगा, साथ ही कुतर्क करने वाले, दुष्ट तथा बेकार व्यक्तियों को कमरे में नहीं रहने देना चाहिए।

इसके बाद माध्यम को कुर्सी पर बैठा देना चाहिए। कुर्सी कैसी भी हो सकती है, परंतु यदि कुर्सी सुविधाजनक हो तो ज्यादा उचित रहेगा।

इसके बाद माध्यम को हाथ-पांव पूरी तरह ढीले छोड़ देने के लिए कहें और फिर उसे सौ से एक तक विपरीत गिनती गिनने के लिए कहें। इससे वह सतर्क होगा और उसका मन एकाग्र होगा। यह गिनती मस्तिष्क और मन को एकाग्र करने के लिए अनुकूल है।

इसके बाद सम्मोहनकर्ता को गंभीर मुद्रा में उसके सामने खड़ा होना चाहिए। और उसे अपनी आंखों की ओर देखने के लिए कहना चाहिए तथा परस्पर देखते हुए उसकी आंखों में आंखें डालकर गंभीर आवाज में कहना चाहिए कि 'देखो तुम्हें

Scanned by CamScanner

नींद आ रही है, मैं स्पष्ट देख रहा हूं, तुम्हारी पलकें भारी हो रही हैं, जल्दी ही तुम गहरी नींद में सोने वाले हो, तुम सोना चाहते हो, आंखें बंद कर लो, सो जाओ! सो जाओ!! सो जाओ!!!

आप देखेंगे कि आपके आदेश के साथ-ही-साथ उसकी आंखें भारी हो रही हैं, आंखों की पुतलियां ऊपर चढ़ रही हैं और धीरे-धीरे वह नींद में जा रहा है।

फिर उसे आज्ञा दीजिए कि तुम्हें नींद आ गई है, अब अपना शरीर पीछे कुर्सी की पीठ से लगा कर आराम से बैठे रहो।

इस बात का ध्यान रखें कि आप जो भी आज्ञा दें, वह स्पष्ट होनी चाहिए तथा आज्ञा पोज़िटिव होनी चाहिए, निषेधात्मक आज्ञा नहीं देनी चाहिए।

जहां तक मेरा अनुभव है, इस समय सम्मोहनकर्ता एक गलती कर लेता है। उसे यह विश्वास नहीं होता कि उसने जिस व्यक्ति को सम्मोहित किया है वह वास्तव में सम्मोहित हुआ है या नहीं, शायद उसे सम्मोहन नींद नहीं आई हो।

सम्मोहनकर्ता के मन में इस प्रकार के कमजोर विचार आते ही उसका अंतर्मन माध्यम से टकराता है और विपरीत विचारों का प्रभाव माध्यम के अंतर्मन से टकरा कर उसका सम्मोहन तोड़ देता है। अतः यहां पर सम्मोहनकर्ता को अपने-आप पर पूरा भरोसा रखना चाहिए। दृढ़ विश्वास के साथ काम करने पर ही उसे पूर्ण सफलता मिल सकती है।

इसके बाद जब आपका माध्यम सम्मोहित हो जाए या सम्मोहन नींद में चला जाए, तब आप उससे जो भी प्रश्न पूछना चाहें, पूछ सकते हैं या उसे जो भी आज्ञा देना चाहें, दे सकते हैं। उस समय यदि आप उसे यह आज्ञा देंगे कि जब तुम अपनी आंखें खोलोगे तब तुम्हें कुछ भी याद नहीं रहेगा तो उसे सम्मोहन अवस्था की कोई भी बात याद नहीं रहेगी, परंतु यदि उसे यह बताया जाता है कि इस समय मैं तुम्हें जो भी कहता हूं, वे सारी बातें तुम्हें जागने पर भी याद रहेंगी तो उसे पूरी तरह से याद रहती हैं।

अब मैं सम्मोहन की कुछ और विधियां बता रहा हूं।

पहली विधि

माध्यम को किसी कुर्सी पर आराम से बैठा दीजिए और कांच की एक गोल गेंद अपने हाथों में लेकर माध्यम की आंखों के सामने लगभग एक फुट दूरी पर घुमाइए तथा माध्यम को बिना पलक झपकाए उस कांच की गेंद को देखने को कहिए। आप कहिए कि यह गेंद चमत्कारी है, तुम अपलक दृष्टि से देखोगे तो तुम्हें नींद आ जाएगी, अब तुम्हें नींद आने लगी है, तुम्हारी आंखें भारी हो रही हैं, तुम्हारा सारा शरीर

Scanned by CamScanner

ढीला पड़ता जा रहा है, मेरी आवाज को भली प्रकार से सुन रहे हो, तुम्हारे हाथ-पैर भारी हो गए हैं, तुम्हें अब अपनी आंखों से देखना कठिन लग रहा है, आंखें बंद कर लो, सो जाओ! सो जाओ!! सो जाओ!!!

दूसरी विधि

माध्यम को आरामदायक कुर्सी पर बैठा दीजिए और उसे आंखें बंद कर लेने को कहिए। उसकी दोनों भौंहों के बीच अपने दाहिने अंगूठे से दबाने का प्रयत्न कीजिए और बायां हाथ उसके सिर के बालों पर धीरे-धीरे फेरिए और कहिए कि अब तुम्हारा सिर भारी हो रहा है, तुम्हें नींद आ रही है, तुम्हारी पलकें भारी हैं, अब तुम्हें नींद आ गई है, तुम सो गए हो, तुम मेरी बात सुन रहे हो, तुम्हें मेरी बात सुननी है और मैं जो आज्ञा दे रहा हूं उसे पूरा करना है।

तीसरी विधि

माध्यम को कुर्सी पर बैठा दीजिए और आंखें बंद कर लेने को कह दीजिए, फिर उसे गंभीर आवाज में कहिए कि तुम्हें सौ से विपरीत गिनती गिनते हुए एक तक आना है, पर तुम चालीस की गिनती पर जाओगे तो तुम्हारी पलकें बंद हो जाएंगी और तीस की गिनती तक आते-आते तुम्हें गहरी नींद आ जाएगी।

प्रयोगकर्ता देखेगा कि वास्तव में ही आपने जिस प्रकार से आज्ञा दी है, उसी प्रकार से उसे सम्मोहन नींद आ रही है। माध्यम तीस तक आते-आते सम्मोहन नींद में सो जाता है।

चौथी विधि

माध्यम को अपनी आंखों में आंखें डालकर देखने के लिए कहिए। जब वह आपकी आंखों में देखने लगे तब उसे आंखें बंद कर देने को कहिए और आज्ञा दीजिए कि वह बताए कि बारह को छः से गुणा करने पर कितना होता है। इसका हल बताते ही तुम्हें नींद आ जाएगी और इसके बाद धीरे-धीरे तुम गहरी नींद में चले जाओगे।

वास्तव में ही माध्यम ज्यों ही दिमाग को केंद्रित कर उस गणित का हल बताएगा, त्यों ही उसे नींद जा जाएगी।

इस बात का ध्यान रखें कि आप जो गणित का प्रश्न दें, वह आसान होना चाहिए। माध्यम की बुद्धि या शिक्षा के अनुसार ही उसे गणित का प्रश्न देना चाहिए।

Scanned by CamScanner

पांचवीं विधि

कमरे के मध्य में लकड़ी का एक तख्ता रख दीजिए। आप शीशे का चौकोर दुकड़ा भी रख सकते हैं, पर यह कम-से-कम एक फुट चौड़ा होना आवश्यक है। इसके मध्य में एक मोमबत्ती जला दीजिए और पांच-छः लोगों को चारों तरफ बैठा दीजिए और उन्हें एकटक मोमबत्ती की लौ देखने के लिए कहिए। जब वे मोमबत्ती की लौ को देखने लगें, तब एक साथ सभी को आज्ञा दीजिए कि आप सब लोग अपनी आंखें बंद कर लीजिए, अब आपको गहरी नींद आ गई है, आप सो जाइए।

प्रयोगकर्ता इस प्रकार सामूहिक सम्मोहन का अभ्यास भी कर सकता है।

छठी विधि

अभ्यास होने के बाद माध्यम को अपने सामने जमीन पर या कुर्सी पर बैठा दीजिए, अपनी दो उंगलियों से उसकी आंखें बंद कर दीजिए और उसे आज्ञा दीजिए कि आप सो जाइए और सम्मोहनकर्ता देखेगा कि वह पहली आज्ञा में ही सो गया है। आंखें बंद हो गई हैं तथा सम्मोहन नींद आ गई है।

जैसा कि पहले बताया गया है कि जब आप प्रयोग करें, कमरे का वातावरण शांत होना चाहिए और कमरे में फालतू लोग नहीं होने चाहिए।

सम्मोहन प्रयोग

सम्मोहन में आप कितने सफल हो गए हैं, इसके लिए कुछ प्रयोग करके आप स्वयं को जांच सकते हैं :

1. जब व्यक्ति सम्मोहन अवस्था में आ जाए, तब उसे कहें कि तुम्हें गहरी नींद आ रही है, तुम्हारी पलकें बहुत भारी हो गई हैं, तुम चाहकर भी आपनी आंखें नहीं खोल पा रहे हो, मैं जब तक नहीं कहूंगा तब तक तुम्हारी आंखें नहीं खुल सकतीं और वह आंखें खोलने का असफल प्रयत्न भी करता है पर उसे सफलता नहीं मिल पाती।

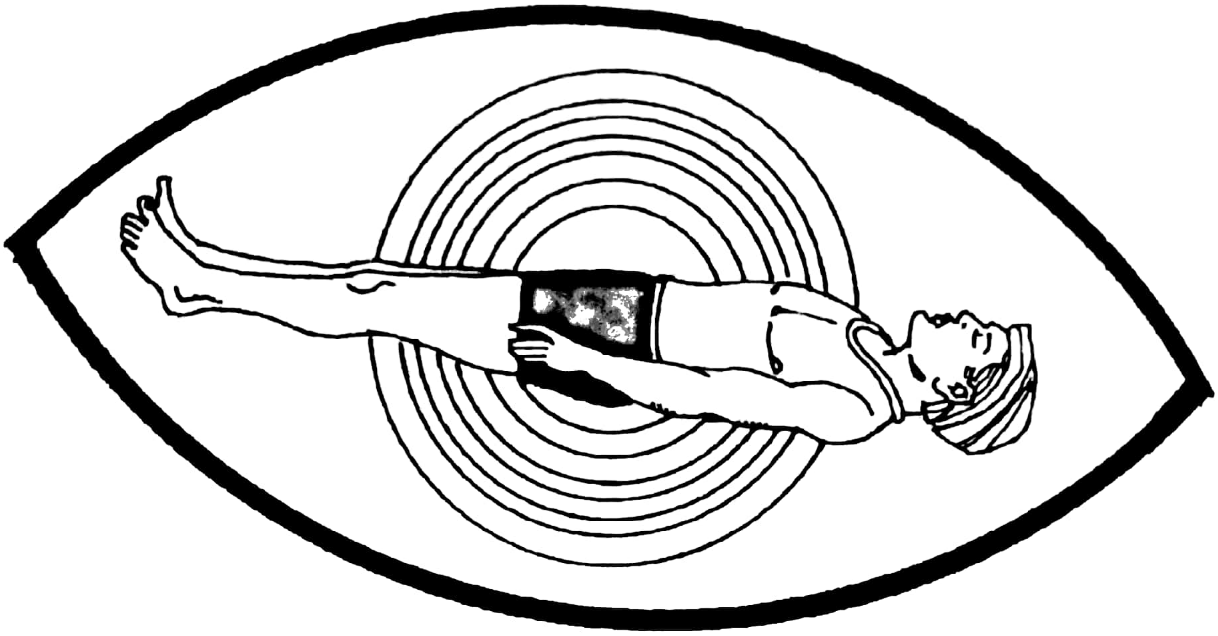
2. जब माध्यम सम्मोहन नींद में आ जाए, तब उसे आज्ञा दीजिए कि तुम दोनों हाथों की उंगलियों को परस्पर एक-दूसरे में फंसा लो, फिर कहिए कि तुम प्रयत्न करके भी अपने हाथों को अलग-अलग नहीं कर पा रहे हो, कोशिश करो, पर सम्मोहनकर्ता देखेगा कि वह प्रयत्न करने पर भी हाथों को अलग-अलग नहीं कर पा रहा है।

तब उसे आज्ञा दीजिए कि अब तुम्हारे हाथ स्वस्थ हो रहे हैं। हाथों को अलग कर सकते हो। और ऐसा आदेश प्राप्त होते ही माध्यम हाथों को अलग कर लेता है।

Scanned by CamScanner

यदि ऐसा हो जाता है तो समझना चाहिए कि आप अपने प्रयोग में सफल हो रहे हैं।

3. जब माध्यम सम्मोहन नींद में आ जाए तब उसे आज्ञा दीजिए कि तुम अपने दोनों हाथों को छत की ओर तानकर सोते रहो। इससे तुम्हें कुछ भी कष्ट नहीं होगा। प्रयोगकर्ता देखेगा कि माध्यम ने दोनों हाथ ऊपर उठा लिए हैं और आधा घंटा बीतने पर भी उसके हाथ ज्यों-के-त्यों ऊपर की ओर तने हुए हैं, फिर आज्ञा देकर उन हाथों को नीचे ला सकते हो, परंतु यह स्पष्ट है कि जब तक सम्मोहनकर्ता आज्ञा नहीं देगा तब तक माध्यम हाथों को नीचे नहीं ला सकेगा।



सम्मोहन चक्र

4. जब माध्यम सम्मोहन नींद में आ जाए तब उसे कहिए कि मैं तुम्हारी बांह में जोरों से सुई चुभ रहा हूं पर इससे तुम्हें कुछ भी कष्ट नहीं होगा। इसके बाद जब आप उसकी बांह में सुई चुभाएंगे तब भी उसके चेहरे पर पीड़ा के भाव नहीं आएंगे। अतः यह स्पष्ट है कि उसे कुछ भी कष्ट नहीं हुआ है। इस प्रकार का प्रयोग ऑपरेशन के समय बहुत अधिक अनुकूल रहता है।

5. जब माध्यम गहरी नींद में आ जाए तब उसे आज्ञा दीजिए कि तुम गहरी नींद में हो और मैं एक से दस तक गिनती बोल रहा हूं। ज्यों ही मैं दस तक पहुंचूंगा, तुम्हारी आंख खुल जाएगी और फिर धीरे-धीरे गिनती बोलनी चाहिए। यदि दस तक गिनते ही उसकी आंख खुल जाती है तो मानना चाहिए आप अपने क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर रहे हैं।

Scanned by CamScanner

6. जब माध्यम सम्मोहन नींद में आ जाए तब उसे कहिए कि तुम गहरी नींद में हो और ज्यों ही मैं तुम्हें गुलाब का इत्र सुंघाऊंगा त्यों ही तुम्हारी नींद खुल जाएगी और इसके बाद उसे हलका-सा इत्र सुंघाना चाहिए। यदि उसकी आंख तुरंत खुल जाती है तो आपका प्रयोग सही है।

सम्मोहनावस्था में गंध भ्रम

सम्मोहन के बारे में जानकारियां

1. आप जब माध्यम को आदेश देते हैं तो वह केवल आपका ही आदेश मानेगा। उस समय यदि आपके पास कोई मित्र भी खड़ा होगा और वह कोई आज्ञा देगा, तो उस आज्ञा को माध्यम नहीं सुनेगा।

2. माध्यम को नकारात्मक आज्ञा नहीं देनी चाहिए।

3. माध्यम को ऐसा कार्य करने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिए जो उसके चरित्र के या धर्म के विपरीत हो, अर्थात् किसी ब्राह्मण को मांस खाने की आज्ञा नहीं देनी चाहिए, इसी प्रकार किसी स्त्री को पूरे कपड़े खोलने की आज्ञा नहीं देनी चाहिए, क्योंकि इस प्रकार का कार्य माध्यम नहीं कर पाएगा और उसकी नींद बीच में ही खुल जाएगी।

Scanned by CamScanner

4. सम्मोहनकर्ता को स्पष्ट आज्ञा देनी चाहिए और उस भाषा में आज्ञा देनी चाहिए जिस भाषा को माध्यम समझता हो। हिन्दी जानने वाले माध्यम को यदि अंग्रेजी में आज्ञा देंगे तो उसका प्रभाव नहीं हो सकेगा।

5. माध्यम को अपने विश्वास में रखिए। उसे यह पूरा विश्वास होना चाहिए कि आप उसके लिए जो कुछ भी कर रहे हैं, वह उसके हित में है। ऐसा विश्वास होने पर ही माध्यम आपकी आज्ञा का पालन करेगा।

सम्मोहक नींद खुलने के बाद के प्रयोग

1. जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि सम्मोहक नींद में आप माध्यम को जो भी आज्ञा देते हैं, उस आज्ञा का वह पूरी तरह से पालन करता है और जब उसकी नींद टूट जाती है, तब भी वह आपकी आज्ञा का पालन करेगा। उदाहरण के लिए, आप सम्मोहन अवस्था में उसे आज्ञा दें कि मैं तुम्हारी नींद खोल रहा हूं, आंखें खुलने के बाद तुम्हें अलमारी से बिस्कुट निकालकर खाने हैं।

सम्मोहनकर्ता देखेगा कि आंख खुलते ही वह एक क्षण के लिए बेचैनी अनुभव करेगा और उठकर अलमारी खोलकर जब बिस्कुट खाएगा तभी उसे चैन मिलेगा।

2. नींद में उसे आज्ञा दीजिए कि मैं तुम्हारी नींद खोल रहा हूं। परंतु तुम कुर्सी से चिपक गए हो, तुम कुर्सी से हट नहीं पाओगे, फिर भी तुम प्रयत्न करो, लेकिन तुम्हारा प्रयत्न बेकार है, तुम पूरी तरह से कुर्सी से चिपके हुए हो, इसके बाद उसकी आंखें खोल दीजिए।

सम्मोहनकर्ता यह देखेगा कि उसकी आंखें खुल गई हैं, परंतु वह कुर्सी से उठ नहीं पा रहा है, वह इसके लिए प्रयत्न भी कर रहा है और जोर भी लगा रहा है, परंतु वह सफल नहीं हो पा रहा है। यदि आप ऐसा देखें तो समझ लें कि आपका प्रयोग सफल है और नींद के बाद भी माध्यम आपकी आज्ञा का पालन कर रहा है।

3. नींद में उसे कहिए कि तुम्हारा नाम जगमोहन है और नींद खुलने के बाद भी तुम्हें अपना नाम जगमोहन ही याद रहेगा। तुम अपना वास्तविक नाम भूल गए हो। इसके बाद उसकी नींद खोल दीजिए। फिर उससे पूछिए कि तुम्हारा नाम क्या है तो वह अपना नाम जगमोहन ही बताएगा।

4. नींद में उसे आज्ञा दीजिए कि मैं तुम्हारी नींद खोल रहा हूं। तुम जागने पर मेरी अलमारी से अमुक किताब निकालकर उसका पृष्ठ नंबर साठ खोलकर वह किताब मेरे सामने रखोगे।

नींद से जागने पर यदि माध्यम ऐसा करता है तो आपका प्रयोग सफल है। मेरे अनुभव से यदि आप सफल हैं तो माध्यम को ऐसा कार्य करने के लिए बाध्य होना पड़ेगा और जब तक वह कार्य पूरा नहीं कर लेगा तब तक उसे बेचैनी ही रहेगी।

Scanned by CamScanner

5. जब वह सम्मोहन नींद में हो तो उसे एक खाली कागज दिखाइए और उसे कहिए कि यह शिवाजी का चित्र है, मैं तुम्हारी नींद खोल रहा हूं और नींद खुलते ही तुम्हें इस शिवाजी के चित्र को लाकर मुझे देना है।

इसके बाद आप चार वास्तविक चित्र रखकर उसके बीच में यह खाली कागज भी रख दीजिए और उसकी नींद खोल दीजिए। माध्यम उठकर उन चित्रों तक जाएगा और उस खाली कागज को लाकर आपके सामने रख देगा, क्योंकि उसे वह खाली कागज शिवाजी का चित्र दिखाई देगा। यदि उस समय तुम उसे पूछोगे कि वह किसका चित्र है, तो वह उस खाली कागज को देखकर शिवाजी का चित्र ही बताएगा।

6. जब माध्यम नींद में हो तब पांच गिलासों में पानी भरकर उसे बताइए कि इन गिलासों में मीठा शर्बत है। तुम्हें जागने पर इन गिलासों को मेरे मित्रों को बांटना है और एक गिलास का शर्बत तुम्हें पीना है।

इसके बाद उसकी नींद खोल दीजिए, जगने पर वह इन गिलासों को एक-एक करके आपके मित्रों में बांट देगा और एक गिलास का पानी स्वयं ही धीरे-धीरे इस प्रकार से पीएगा जैसे शर्बत पी रहा हो। उस समय उसे उस पानी में शर्बत का ही अनुभव होगा।

7. ऊपर बताया गया है कि पहली और दूसरी अवस्था में सम्मोहन की स्थिति क्या होती है, परंतु इसके बाद कुशल सम्मोहनकर्ता सम्मोहक को तीसरी अवस्था पर भी ले जा सकता है।

पहली और दूसरी अवस्था के बाद सम्मोहनकर्ता को चाहिए कि वह माध्यम को तीसरी अवस्था तक यानी गहरी सम्मोहन अवस्था में ले जाए और प्रयोग करे।

1. आप माध्यम को सम्मोहन की तीसरी अवस्था तक ले जाएं और फिर उसकी पीठ पीछे खड़े हो जाएं तथा अपने हाथ में कोई एक पुस्तक ले लें। उसका कोई एक परिच्छेद आपके सामने होना चाहिए। आप माध्यम को आज्ञा दीजिए कि मेरे पास जो पुस्तक है, इसमें जिस परिच्छेद पर मेरी नजर दौड़ रही है या जिन पंक्तियों को मैं मन-ही-मन पढ़ रहा हूं, उसे तुम जोर से उच्चारित करो।

आप यह देखकर हैरान हो जाएंगे कि आप जिन-जिन पंक्तियों पर नजर डाल रहे हैं, सम्मोहक उन पंक्तियों को जोरों से पढ़कर सुना रहा है।

इसका कारण यह है कि उस समय माध्यम का अंतर्मन पूर्णतः स्वतंत्र होता है और वह सर्वत्र विचरण कर सकता है। उसके लिए किसी भी प्रकार की दूरी कोई मायने नहीं रखती। अतः उसके अंतर्मन के लिए पुस्तक और उसमें लिखे हुए पृष्ठों को पढ़ना कठिन नहीं होता।

Scanned by CamScanner

2. जब सम्मोहक या माध्यम तीसरी अवस्था में होता है, तब विश्व में चाहे कहीं पर भी कोई भी घटना घटित हो रही हो, वह अपने अंतर्मन से देख पाता है और उस घटना का वर्णन उसी प्रकार से कर सकता है जिस प्रकार से हम किसी चलचित्र को देखकर करते हैं । एक प्रकार से उसे उस समय जबकि वह सम्मोहन अवस्था में होता है, दूरदृष्टि सिद्धि प्राप्त रहती है।

जब माध्यम तीसरी अवस्था में होता है, तब उसका सूक्ष्म देह अंतर्मन के साथ पूरे विश्व में विचरण कर सकता है और प्रत्येक स्थान का दृश्य देख सकता है।

एक बार इसी प्रकार का प्रयोग मुझे करना पड़ा था। मेरे लखनऊ के एक परिचित शिष्य मेरे पास आए थे। उनका लड़का घर से भाग गया था और 15-20 दिन प्रयत्न करने के बाद भी उसका अता-पता ज्ञात नहीं हो रहा था।

जब मेरे पास आए तब वे बहुत अधिक परेशान थे और उन्होंने बताया कि मेरा इकलौता लड़का घर से भाग गया है और कहीं पर भी उसका पता नहीं चल रहा है।

मैंने दस साल के एक बालक को माध्यम चुना और उसे सम्मोहन की तीसरी अवस्था में लाकर पूछा कि तुम मालूम करो कि गोविंद नाम का लड़का इस समय कहां है।

उसने दो मिनट बाद ही बता दिया कि वह लड़का हरिद्वार में अमुक स्थान पर एक साधु के साथ है। साधु ही उसे भगाकर ले गया है। माध्यम ने साधु का पता और उसकी वेशभूषा भी बताई तथा कहा कि गोविंद इस समय कष्ट में है और उसे परेशान किया जा रहा है।

मैंने माध्यम को उनके सामने ही सम्मोहित किया था। अतः माध्यम ने जो कुछ कहा, वह उन लोगों ने भी सुना। वे उसी दिन गाड़ी से रवाना होकर दूसरे दिन हरिद्वार पहुंच गए और माध्यम ने जो स्थान बताया था, उस स्थान पर वह बालक गोविंद मिल गया।

साथ-ही-साथ माध्यम ने साधु की जो वेशभूषा बताई थी, साधु की वैसी ही वेशभूषा थी।

इसके अलावा भी मैंने कई बार इस प्रकार के प्रयोग किए हैं और हर बार सफलता मिली है।

पर इस प्रकार का लाभ तभी मिल सकता है, जब कि आप माध्यम को सम्मोहन की तीसरी अवस्था तक ले जा सकें।

जब माध्यम को तीसरी अवस्था दी जाए, तब उसे आज्ञा दी जाए कि आज से छः दिन बाद शनिवार है (या जो कोई भी वार हो, वह बता दें)। उस दिन प्रातः नौ

Scanned by CamScanner

बजे तुम्हें मेरे घर आकर मुझसे मिलना है। आप जोर देकर यह भी कहें कि तुम्हें हर हालत में मुझे नौ बजे ही मिलना है।

इसके बाद आप माध्यम को जगा दीजिए और इस घटना के बारे में कुछ मत कहिए। आप आश्चर्यचकित रह जाएंगे, जब आप देखेंगे कि माध्यम शनिवार को ठीक नौ बजे आपके घर आपसे मिलने के लिए आ जाता है।

यहां पर यह समझ लेना चाहिए कि आप माध्यम को जो भी आदेश सम्मोहन नींद में देते हैं, उस आदेश का वह पूरी तरह से पालन करेगा ही, चाहे वह आज्ञा आगे के दो महीनों के बाद के लिए ही दी हुई हो। जब तक वह उस कार्य को पूरा नहीं कर लेगा तब तक उसे चैन नहीं मिलेगा और उसके मन में बेचैनी बराबर बनी रहेगी। आप सम्मोहन नींद में उसे जो भी आज्ञा देते हैं, वह रिकॉर्ड की तरह उसके दिल पर अंकित हो जाती है और जागने के बाद वह आज्ञा उसे बराबर स्मरण रहती है, साथ-ही-साथ वह एक क्षण के लिए भी उस आज्ञा को भूल नहीं पाता। जब तक वह उस कार्य को पूरा नहीं कर लेगा, तब तक उसे चैन नहीं मिलेगा।

3. आप सम्मोहक को तीसरी अवस्था तक ले जाइए और उससे उसके बचपन की कोई ऐसी घटना पूछिए जो कि जाग्रत अवस्था में वह नहीं कहता हो। उदाहरण के लिए, आप उसके बचपन के किसी प्रेम के बारे में पूछ सकते हैं, उसने चोरी की है या नहीं, इसके बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं या कोई भी ऐसी बात, जो सामान्य अवस्था में गोपनीय कही जाती है, उसे पूछ सकते हैं और आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि वह उस समय कुछ भी छिपा नहीं सकेगा और आपको सत्य-सत्य बात बता देगा।

4. आप माध्यम को तीसरी अवस्था में ले जाइए और उसे बताइए कि तुम जो शराब पी रहे हो, वह ठीक नहीं है, क्योंकि इससे बहुत नुकसान है। साथ ही आप शराब से होने वाले नुकसान के बारे में उसे बताइए और इसके बाद यह कहिए कि अब तुम्हें शराब से घृणा हो गई है और भविष्य में तुम्हें इस आदत से पूरी तरह से छुटकारा पाना है।

इसके बाद आप उसकी सम्मोहन नींद खोल दीजिए और चुपचाप उसे रवाना कर दीजिए, परंतु छिपे तौर पर ज्ञात कीजिए कि उसकी शराब की आदत छूटी है या नहीं।

आप यह देखकर हैरान होंगे कि उसे शराब से घृणा हो गई है। जब भी वह शराब को देखता है तो उसे एक विचित्र प्रकार की दुर्गंध अनुभव होती है और वह चाहते हुए भी नहीं पी पाता। कुछ समय बाद उसकी यह आदत पूरी तरह से छूट जाती है।

Scanned by CamScanner

इस प्रकार हम इस तीसरी अवस्था में माध्यम को बुरी आदतों से छुटकारा दिला सकते हैं।

आप शराब के अलावा सिगरेट, जुआ आदि अन्य दूषित प्रवृत्तियों से भी उसे छुटकारा दिला सकते हैं।

5. सम्मोहन की तीसरी अवस्था में ले जाकर यदि उसके शरीर का या शरीर के किसी अंग का ऑपरेशन करना हो तो उसे बताइए कि तुम्हारे पैर का ऑपरेशन करना है और इस पैर की चीर-फाड़ करनी जरूरी है, परंतु तुम्हें किसी प्रकार का कष्ट नहीं होगा और तुम किसी प्रकार का दर्द अनुभव नहीं करोगे। साथ ही उसे यह भी बताइए कि तुम तब तक होश में नहीं आओगे जब तक कि मैं एक से बीस तक गिनती न गिन लूं।

इस प्रकार आप काफी समय तक उसका ऑपरेशन कर सकते हैं और वह सम्मोहन नींद से तभी जागेगा जब आप उसे एक से बीस तक की गिनती क्रमशः सुनाएंगे।

यहां पर यह बात ध्यान में रखने योग्य है कि माध्यम केवल आपकी बात ही सुन रहा है। आपके पास में जो अन्य लोग खड़े हैं और वे जो कुछ बोल रहे हैं, उनकी बातें वह नहीं सुन रहा है और यदि वे लोग कुछ आज्ञा भी देते हैं, तब भी वह उनकी आज्ञा का पालन नहीं करेगा।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि उसको नींद से जगाने के लिए केवल आप ही जब बीस तक की गिनती गिनेंगे तभी वह जागेगा। यदि कोई अन्य गिनती गिनेगा, तो उसके सम्मोहन की नींद नहीं टूटेगी।

सम्मोहन विद्या आज के युग में अत्यंत ही आवश्यक और महत्त्वपूर्ण बन गई है, क्योंकि हमारे दैनिक जीवन में इसका विशेष महत्त्व है। हमारा जीवन जरूरत से ज्यादा परेशानी-भरा और कष्टदायक हो गया है। हम अपने जीवन में घटना या इच्छापूर्ति न होने के कारण परेशान हो जाते हैं। इन परेशानियों से तथा मानसिक समस्याओं से छुटकारा पाने का एकमात्र हल सम्मोहन विद्या से ही संभव है।

इस विद्या के माध्यम से जहां वह अपना हित कर सकता है, वहीं दूसरी ओर वह समाज को भी लाभ पहुंचा सकता है।

पाठकों को बताया जा चुका है कि सम्मोहन की तीन अवस्थाएं होती हैं और तीसरी अवस्था अत्यंत ही महत्त्वपूर्ण मानी गई है। इस प्रकार की अवस्था माध्यम को देकर उससे वे सभी कार्य करवाए जा सकते हैं जो कि हम चाहते हैं या जो उसके लिए आवश्यक हैं।

Scanned by CamScanner

मैंने यह भी बताया है कि कुछ लोग सम्मोहित नहीं होंगे। इनमें वे लोग होते हैं जो जरूरत से ज्यादा बुद्धिमान होते हैं या जो जरूरत से ज्यादा कुतर्क कर सकते हैं या जिनका मन पत्थर की तरह कठोर हो गया हो अथवा जो अत्याचारी, दुष्ट और राक्षसवत् व्यवहार करने वाले हों।

परंतु यदि इस प्रकार के व्यक्तियों को भी सम्मोहित करने की आवश्यकता आ पड़े तो इसके लिए भी कुछ प्रयोग हैं, जिनके द्वारा इस प्रकार के व्यक्तियों को भी सम्मोहित किया जा सकता है।

यद्यपि प्रारंभिक सम्मोहनकर्ता या जिसका अभ्यास ज्यादा नहीं हुआ है, वह इस कार्य में सफलता नहीं पा सकेगा, परंतु अनुभवी सम्मोहनकर्ता इस प्रकार के व्यक्तियों को भी सम्मोहित कर सकता है।

कई बार अनुभवी, कुशल और दीर्घ अनुभव वाले सम्मोहनकर्ता भी असफल हो जाते हैं, परंतु मैं उनके लाभ के लिए इस प्रकार के व्यक्तियों को सम्मोहित करने की विधि बता रहा हूं।

इस प्रकार के माध्यम को एक अच्छे गद्देदार पलंग पर आराम से सुला दीजिए और उससे पहले पांच-दस मिनट इधर-उधर की बातें कीजिए और ऐसी बातें कीजिए जो उसे रुचिकर लगें। उसके बाद उसे आंखें बंद करने के लिए निवेदन कीजिए।

इसके लिए दो प्रकार के यंत्र भी आते हैं–एक यंत्र भारत में भी प्रचलित है, जिसे 'मेट्रोनोम' कहते हैं। इसमें टिक-टिक की ध्वनि आती है और यह ध्वनि एक मिनट में दो सौ बार होती है।

इस प्रकार के यंत्र को उसके पास लगा दीजिए और उसे कहिए कि यह टिक-टिक की ध्वनि तुम्हारे लिए आ रही है और प्रत्येक 'टिक' का अर्थ यही है कि तुम सो जाओ, साथ ही स्वयं अपने विचार को इस 'टिक' पर केंद्रित करो, तुम्हें स्वयं यह टिक-टिक की आवाज में 'सो जाओ, सो जाओ' की ध्वनि साफ सुनाई देगी।

इस प्रकार कुछ समय बाद ही उसे नींद आ जाएगी। यह नींद हिप्नोटिक नींद होगी और इसके बाद उसके साथ जो भी प्रयोग करना चाहें, आप कर सकते हैं।

विदेशों में सम्मोहन संगीत के रिकॉर्ड भी मिलते हैं। यदि आपके पास इस प्रकार के रिकॉर्ड उपलब्ध हों तो वह रिकॉर्ड ऐसे व्यक्ति को पलंग पर सुलाकर पास में बजा दीजिए। कुछ समय बाद ही उस रिकॉर्ड को सुनते-सुनते माध्यम को नींद आ जाएगी, तब उसके साथ आप जो भी प्रयोग करना चाहें, कर सकते हैं।

भारत में जो 'मेट्रोनोम' यंत्र मिलता है, उसके ऊपर सामने की ओर एक शीशे की आंख बनी होती है, जिसमें लाल रोशनी निकलती है और यह टिक-टिक के साथ जलती-बुझती रहती है।

Scanned by CamScanner

इस प्रकार के माध्यम को आप आदेश दें कि वह इस प्रकार की आंख पर अपनी दृष्टि केंद्रित करे और उसे यह बताइए कि लाल रोशनी आंखों में थकावट लाती है और आंखों की नसें निद्रायुक्त बना देती है। तुम पर भी इस लाल रोशनी का प्रभाव पड़ रहा है, तुम्हारी आंखें भी शिथिल होती जा रही हैं, तुम्हें भी नींद आ रही है, अब तुम सो जाओ, सो जाओ, सो जाओ।

सम्मोहनकर्ता देखेगा कि कुछ समय बाद ही उसकी आंखें बंद होने लगी हैं और वह कुछ ही क्षणों बाद सो जाएगा।

परंतु इस प्रयोग में इस बात का ध्यान रखें कि जिस कमरे में माध्यम को लिटाया जाए उस कमरे में अंधेरा होना चाहिए, जिससे कि वह लाल रोशनी को देख सके और उसके ऊपर केवल उस लाल बत्ती का ही गहरा प्रभाव पड़ सके।

इस प्रकार का प्रयोग शाम को या रात्रि को करें तो ज्यादा उचित रहेगा, परंतु यदि दिन को करना पड़े तो कमरे की खिड़कियां बंद कर देनी चाहिए और उन पर मोटे पर्दे डाल देने चाहिए।

Scanned by CamScanner